

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO
EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°
50025, CUSCO - 2024**

PRESENTADO POR:

BR. MARIBEL HUAMANI ARCOS

BR. YENY LUZ MAYHUA MONTEROLA

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

ASESORA:

DRA. MARÍA GUADALUPE HOLGADO
CANALES

CUSCO - PERÚ

2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°50025, EUSEO - 2024 presentado por: MARIBEL HUAMANI ARCOS con DNI Nro.: 74387355 presentado por: YENY LUZ MAYHUA MONTEROLA con DNI Nro.: 71892023 para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADA EN ENFERMERIA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 01 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 2.....%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 09 de JUNIO de 2025

[Firma]
Firma

Post firma [Firma]

Nro. de DNI 23965603

ORCID del Asesor 0000-0001-8943-8217

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: 27259:465852899

Br. Yeny Luz Mayhua Monterola Br. Maribel Huama...

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INST...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:465852899

Fecha de entrega

9 jun 2025, 8:56 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

9 jun 2025, 9:01 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDAR....pdf

Tamaño de archivo

2.4 MB

80 Páginas

17.803 Palabras

97.064 Caracteres

2% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 24 palabras)

Fuentes principales

- 1%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
39 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

PRESENTACIÓN

**SEÑOR RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD
DEL CUSCO,**

SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA Y

**SEÑORA DIRECTORA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE
ENFERMERÍA**

De acuerdo al reglamento de grados y títulos vigente de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco y cumpliendo con el mismo presentamos ante usted la tesis titulada: “ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 50025, CUSCO - 2024”.

Esperando que el presente estudio brinde un aporte y sirva de antecedente para las futuras investigaciones vinculadas al tema.

Br. Maribel Huamani Arcos
Br. Yeny Luz Mayhua Monterola

AGRADECIMIENTO

Expresar nuestro más profundo agradecimiento a Dios, por brindarnos la vida y salud para enfrentar el día a día; por guiar nuestro camino con sabiduría.

A la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, a la Facultad de Enfermería y a la Escuela Profesional de Enfermería, por ser nuestro hogar académico.

A los docentes de la Facultad de Enfermería, que, con su amplia experiencia y conocimiento, nos transmitieron sabiduría y motivación, fortaleciendo nuestros ideales y permitiéndonos alcanzar nuestras metas académicas.

A nuestra asesora, Dra. María Guadalupe Holgado Canales, le extendemos nuestro sincero agradecimiento por su valiosa orientación, constante apoyo y motivación a lo largo de todo el proceso de investigación.

A los docentes y estudiantes de la Institución Educativa N° 50025, por su apoyo y colaboración para el recojo de información imprescindibles en el presente estudio.

Br. Maribel Huamani Arcos
Br. Yeny Luz Mayhua Monterola

DEDICATORIA

A mis queridos padres: Leandro y Senovia,
por su amor incondicional, apoyo
constante y comprensión en todo
momento.

A mis hermanos, Yobana, Williams y
Senaida, por su constante motivación,
acompañamiento y por estar siempre
presentes en cada paso de mi formación
profesional.

A mi amiga incondicional Yudy, por
brindarme ese apoyo emocional y su
sincera amistad durante tantos años
haciendo de mi vida universitaria una
verdadera aventura.

Br. Maribel Huamani Arcos

DEDICATORIA

A Dios, por guiar mi camino con sabiduría, ser mi apoyo incondicional para afrontar dificultades y cuidar de mis seres más queridos en todo momento.

A mis adorados padres: Blas y Clementa, por ser mi soporte y apoyo incondicional en los momentos más difíciles, que son mi motivación para seguir cumpliendo mis objetivos.

A mis queridos hermanos: Rodrigo Yonathan, María Roxana, María Antonieta, Blas Antero, Yeny Clementa y Blas Antony, quienes fueron mis compañeros de infancia, mi ejemplo a seguir, gracias por compartir conmigo los mejores consejos.

A mis amigas universitarias Maribel, María Rosa, Sonia, Nely, Jaqueline, Amelia, Lucero y Jackeline por compartir momentos de alegrías y tristezas durante nuestra formación académica.

Br. Yeny Luz Mayhua Monterola

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	II
AGRADECIMIENTO.....	III
DEDICATORIA.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPITULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1. Caracterización del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.2.1. Problema General	4
1.2.2. Problemas Específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación	5
1.3.1. Objetivo General.....	5
1.3.2. Objetivo Específicos	5
1.4. Hipótesis	5
1.4.1. Hipótesis general.....	5
1.5. Variables de estudio	5
1.6. Justificación	6
1.7. Área de estudio.....	7
CAPÍTULO II	8
MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes de estudio	8
2.1.1. A nivel internación	8
2.1.2. nivel nacional.....	8
2.1.3. A nivel local	10
2.2. Bases teóricas.....	12
2.2.1. Redes sociales	13
2.2.2. Comportamiento sedentario	18
2.3. Definición conceptual de términos	21
CAPÍTULO III.....	22
DISEÑO METODOLÓGICO.....	22

3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación.....	22
3.2. Población y muestra	22
3.3. Operacionalización de variables	23
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección	25
3.4.1. Técnica.....	25
3.4.2. Instrumento.....	25
3.5. Validez y confiabilidad	26
3.6. Recolección y procesamiento de datos	27
3.7. Análisis de datos.....	28
CAPÍTULO IV	29
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	29
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.....	30
CONCLUSIONES	46
RECOMENDACIONES	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Características generales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024	29
Tabla 2 Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024	32
Tabla 3 Grado del comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024	32
Tabla 4 Adicción a redes sociales como obsesión en relación al comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024	36
Tabla 5 Adicción a redes sociales como falta de control personal en relación al comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024	38
Tabla 6 Adicción a redes sociales como uso excesivo en relación al comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024	38
Tabla 7 Características generales en relación a la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.....	42
Tabla 8 Adicción a redes sociales en relación al comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.....	44

RESUMEN

Las redes sociales permiten una mejor vinculación, pero también generan adicción, proporcionando el sedentarismo. Tuvo como **objetivo** de establecer la relación que existe entre la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco – 2024. Cuya **metodología** fue descriptivo, correlacional, transversal y no experimental, la población estuvo constituida por 92 estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria, se utilizó el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y el cuestionario del comportamiento sedentario (SBQ-S). En los **resultados** se halló que 68,5% tienen entre 16 y 17 años, el 55,4% son mujeres, el 67,4% de los estudiantes vive con ambos padres y hermanos, el 85,9% de los estudiantes se dedica exclusivamente a sus estudios, en cuanto a adicción a redes sociales el 29,3% tiene un nivel de adicción moderado, el 28,3% un nivel alto, el 19,6% nivel muy alto, el 19,6% nivel bajo y el 3,3% nivel muy bajo. En el comportamiento sedentario el 35,9% es grado moderado, el 34,8% grado bajo, el 17,4% grado alto, el 9,8% grado muy bajo y el 2,2% grado muy alto. En **conclusión**, la adicción a redes sociales y comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria mostraron la existencia del $Rho = 0.053$ lo que indica una correlación positiva débil con un p-valor de 0.0415 lo que respalda la existencia de una relación significativa entre ambas variables.

Palabras clave: Comportamiento, red social, estudiantes, adicción, sedentario.

ABSTRACT

Social media allows for better connections, but it also creates addiction, leading to a sedentary lifestyle. The **objective** of this study was to establish the relationship between social media addiction and sedentary behavior in high school students at Educational Institution No. 50025, Cusco, 2024. The **methodology** used was descriptive, correlational, cross-sectional, and non-experimental. The population consisted of 92 4th and 5th grade high school students. The Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ-S) were used. The **results** found that 68.5% are between 16 and 17 years old, 55.4% are women, 67.4% of the students live with both parents and siblings, 85.9% of the students are exclusively dedicated to their studies, in terms of addiction to social networks, 29.3% have a moderate level of addiction, 28.3% a high level, 19.6% a very high level, 19.6% a low level and 3.3% a very low level. In sedentary behavior, 35.9% is moderate, 34.8% low level, 17.4% high level, 9.8% very low level and 2.2% very high level. In **conclusion**, social media addiction and sedentary behavior in high school students showed the existence of $Rho = 0.053$ indicating a weak positive correlation with a p-value of 0.0415 supporting the existence of a significant relationship between both variables.

Keywords: Behavior, social network, students, addiction, sedentary.

INTRODUCCIÓN

La adicción o uso desmedido de las redes sociales es un trastorno y cambio de conducta que se caracteriza por una necesidad constante e incontrolable de mantenerse conectado, lo que impacta de manera negativa en el autocontrol y en la vida diaria de los estudiantes (1).

La OMS considera las adicciones como enfermedades físicas y psicosociales, que no solo incluyen sustancias químicas sino también comportamientos, como la adicción a las Tecnologías de la Información y Comunicación (2). También señala que la adicción a las redes sociales se clasifica como un uso problemático de internet. El contenido en redes sociales puede afectar la salud mental, exacerbando problemas como el narcisismo y otros trastornos psiquiátricos (3).

La adicción a los medios de comunicación es un problema mundial que afecta con mayor predisposición a los estudiantes adolescentes, por el uso desmedido de estas plataformas especialmente el uso las redes sociales, cuyo uso excesivo afecta la integridad de los estudiantes desencadenando el comportamiento sedentario que es un problema que aqueja al normal desempeño de actividades afectando su salud, siendo un factor de riesgo para padecer enfermedades crónicas (3).

El objetivo principal de esta investigación es determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el comportamiento sedentario en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco – 2024.

La estructura de la investigación está organizada de la siguiente manera.

CAPÍTULO I: Incluye el planteamiento del problema, su caracterización, la formulación del problema, los objetivos, la hipótesis, las variables, justificación y área de estudio.

CAPÍTULO II: Presenta el marco teórico, los estudios previos, la base teórica, y la definición de términos.

CAPÍTULO III: Describe el diseño metodológico, el tipo de estudio, el nivel de estudio, la población, la muestra, la operacionalización de las variables, las técnicas

e instrumentos, la validez y confiabilidad de los instrumentos, la recolección y procesamiento de datos; finalmente el análisis de datos.

CAPITULO IV: Se muestran los resultados del trabajo de investigación con su respectivo análisis e interpretación, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Caracterización del problema

Los medios sociales son soportes electrónicos que permiten la vinculación, el intercambio de mensajes y la interacción entre individuos mediante conexión en línea. Lo que ha transformado cómo las personas se relacionan, formando una red global de amistades, contactos profesionales y comunidades con intereses compartidos (4).

El antropólogo Barnes describe una red social como puntos conectados por líneas, donde los puntos representan personas o grupos y las líneas muestran sus interacciones, que brindan apoyo específico para enfrentar desafíos (5).

La actitud sedentaria va incrementando con el pasar de los años, transformándose en uno de los principales problemas de salud a nivel mundial y más aún con la incorporación de nuevas tecnologías que se utilizan diariamente por los individuos con diferentes fines, con ello también se evidencia la falta de ejercicio físico (6).

La palabra sedentaria proviene del latín “sedere” que significa sentarse que engloba actividades que requieren un gasto de energía bajo como estar sentado durante el viaje, en el trabajo u otras actividades en el tiempo de ocio (7).

El comportamiento sedentario se refiere a cualquier actividad que no requiere gasto energético, es la falta de actividad en la vida cotidiana, (8).

Las conductas sedentarias son aquellas actividades de ocio como mirar televisión, viajar o conducir sentado, jugar videojuegos a través de pantallas, son actividades que inducen al individuo a permanecer sentado y un gasto energético mínimo. Además, se reveló que uno de cada tres jóvenes de 12 a 16 años usa Internet y redes sociales de manera problemática, con una alta frecuencia de conexión que afecta su vida diaria y la de sus familias; más del 90% se conecta a diario o casi a diario (9).

El Ministerio de Salud señala que el uso de redes sociales se vuelve problemático cuando excede el límite de seis horas diarias, lo cual indica una posible dependencia. Un 99% de los jóvenes usa al menos una aplicación de mensajería instantánea, el

98,5% tienen cuenta en al menos una red social, y el 83,5% está registrado en tres o más. Además, el 61,5% de los jóvenes poseen múltiples perfiles en la misma red social (10).

Las redes sociales más utilizadas por los adolescentes con un 95 % es WhatsApp, 90,8% usa YouTube, 79,9% usa Instagram, con un 75.3% el Tik Tok y Faccebook. En cuanto a los jóvenes, uno de cada diez recurre a estas redes para combatir la soledad, el 58,1% lo hace para conocer nuevas amistades, el 27,8% con el fin de sentirse aceptado y el 27,2% para ganar popularidad (11).

Aunque estas aplicaciones ofrecen emociones positivas con un 96,9% que se encuentran alegre, 81,6% se sienten relajados, y siempre están divertidos un 78,9%, que también conllevan riesgos como el ciberacoso, sextorsión y el acceso a contenidos inapropiados. Un 27,9% de los usuarios se siente inseguro, un 23,5% experimenta soledad y un 19,7% se siente angustiado (11).

En 2023, se realizó un estudio en España donde fueron participes 103 estudiantes de entre 14 y 17 años. Los hallazgos indicaron que las niñas tienen un mayor impulso de estar conectados a las redes sociales en comparación con los niños. Además, aunque en un nivel moderado, los estudiantes con sobrepeso u obesidad son los que enfrentan más dificultades debido a su adicción a estas plataformas. La adicción a redes sociales es más prevalente entre los adolescentes de mayor edad, mientras que los más jóvenes muestran menor satisfacción con su conexión. En cuanto a la actividad física, los chicos dedican más tiempo a hacer ejercicio que las chicas, siendo los de 14 años los más activos físicamente (12).

Por otro lado, en Perú participaron 210 personas, de las cuales 106 (50,48%) eran hombres y 104% (49,52%) eran mujeres. Un 97,62% de los participantes presento algún nivel de adicción a internet, siendo la adicción severa la más prevalente, con un 49,05%. Además, 163 participantes (77,62%) presentaron un bajo nivel de actividad física. La adicción nivel moderada a internet es 95% mientras adicción severa mostró 5% (13).

Cada estudiante posee al menos una cuenta personal en alguna de estas plataformas, lo que les permite interactuar con otras personas tanto a nivel local como regional,

nacional e incluso internacional. Esta constante conectividad digital forma parte de su rutina diaria y configura una parte importante de su vida social y emocional

Durante la formación académica de pregrado, y en el marco de las intervenciones preventivo-promocionales en salud realizadas en la Institución Educativa N.º 50025 Daniel Estrada Pérez, ubicada en la ciudad del Cusco, se pudo observar una tendencia creciente en el uso de dispositivos móviles con acceso a internet entre los estudiantes de 4to y 5to grado del nivel secundario. La mayoría de los escolares cuentan con teléfonos inteligentes que les permiten estar conectados de manera permanente y acceder a una amplia gama de plataformas digitales.

Durante entrevistas sostenidas con la directora, docentes, personal administrativo, auxiliares de educación y padres de familia, se evidenció una preocupación común: los estudiantes pasan entre 3 y 8 horas al día conectados a internet. A pesar de estar inmersos en actividades académicas, es frecuente que los docentes deban llamarles la atención, ya que muchos de ellos utilizan el celular para interactuar en redes sociales durante las clases. Esta actitud se extiende a los recreos, donde se observa que gran parte de los estudiantes consume su refrigerio mientras revisan sus dispositivos móviles. Asimismo, es común verlos ocupando los atrios, pasillos, bancas y áreas verdes del colegio con el celular en mano. Incluso durante los trayectos en transporte público hacia sus hogares, los adolescentes permanecen interactuando en alguna red social, sin desconectarse en ningún momento del entorno virtual.

En las entrevistas individuales realizadas a los escolares de 4to y 5to grado, estos manifestaron expresiones que reflejan una fuerte dependencia hacia las redes sociales. Comentarios como: “siento un impulso y necesidad constante de navegar en redes sociales”, “me desespera cuando no puedo conectarme”, o “cuando estoy conectado siento alivio y tranquilidad”. Otro de los comentarios más frecuentes fue: “es inevitable no mirar mi celular cuando está cerca o cuando llega una notificación”, evidenciando un patrón de uso intensivo. Muchos mencionaron que permanecen conectados incluso al acostarse por las noches, prolongando su uso hasta la medianoche, y que lo primero que hacen al despertar es revisar sus redes. También reconocen cambios en su estado de ánimo cuando no tienen acceso a datos móviles, expresando sentimientos de malhumor, ansiedad o frustración.

Finalmente, señalaron que se mantienen en posición sentado o acostado mientras permanecen en línea ya sea en su centro de estudio o vivienda. Uno de los comentarios más frecuentes fue: “me gusta estar echado en mi cama o en mi sofá mientras chateo, reviso perfiles o estoy jugando videojuegos, así me siento más cómodo” situación que muestra una escasa autorregulación frente al uso de estos dispositivos y la poca actividad física en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria.

Por todo lo manifestado surge las siguientes preguntas:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

- ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son las características generales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024?
- ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024?
- ¿Cuál es el grado de comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024?
- ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024?
- ¿Cuál es la relación entre las características generales con la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.

1.3.2. Objetivo Específicos

- Describir las características generales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.
- Establecer el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.
- Identificar el grado de comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.
- Identificar la relación entre las dimensiones de la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.
- Relacionar las características generales con la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

- Existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.

1.5. Variables de estudio

Adicción a las redes sociales

- Obsesión por las redes sociales
- Falta de control personal
- Uso excesivo de las redes sociales

Comportamiento sedentario

- Ocio y tiempo libre
- Trabajos académicos
- Actividades rutinarias

Variable interviniente

Características generales

- Edad
- Sexo
- Con quien vive
- Ocupación

1.6. Justificación

El uso de plataformas digitales se ha convertido de gran necesidad para la comunicación, especialmente para la comunidad estudiantil. Los estudiantes adolescentes hacen uso descontrolado de estas redes, lo que los lleva a permanecer largas horas sentados o acostados sin realizar actividad física, lo que posteriormente podría afectar su salud integral.

Este estudio se realiza con el propósito de mejorar y con el fin de proponer estrategias educativas y de salud que promuevan un uso responsable de las redes sociales y fomenten la actividad física en la institución educativa N° 50025 y en coordinación con el Centro de Salud.

Además, los hallazgos de este estudio serán compartidos con el Centro de Salud de Wanchaq, con el fin de que se puedan establecer acciones preventivas y promocionales orientadas a reducir los comportamientos sedentarios y a fomentar estilos de vida saludables entre los adolescentes, especialmente en lo relacionado al uso de tecnologías digitales y redes sociales. Se espera también que estas instituciones puedan implementar mecanismos de monitoreo y seguimiento para asegurar la efectividad de las intervenciones.

Finalmente, esta investigación reviste importancia académica y social, ya que proporcionará una base estadística confiable que servirá como antecedente para futuros estudios relacionados con el impacto del uso de redes sociales en la salud adolescente. Su contribución será valiosa para el diseño de políticas educativas y de salud pública que busquen un desarrollo más equilibrado en la era digital.

1.7. Área de estudio

El estudio se realizó en la Institución Educativa N° 50025 “Daniel Estrada Pérez”, enfocándose en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria. Esta institución pública, perteneciente al sector de educación y ubicada en el área urbana, es de categoría mixta. Ofrece educación primaria con jornada continua en los turnos de mañana y tarde, mientras que el nivel secundario solo tiene jornada continua por la tarde. Se encuentra en la avenida Pedro Vilca Apaza S/N, en el distrito de Wanchaq, Cusco.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

2.1.1. A nivel internación

COVIS M y VILORYA E. Adicción a redes sociales en adolescentes, Venezuela - 2021. Objetivo: Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes. **Metodología:** La investigación fue no experimental, transeccional descriptivo. El muestreo fue no probabilístico intencional que arrojó una muestra de 85 mujeres y 38 varones (N=123), donde se utilizó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) desarrollado por Ecurra y Salas. **Resultados:** Obsesión moderada, con altos niveles de falta de control, uso excesivo y adicción a las redes sociales. Se halló que los varones en relación a las mujeres presentan una mayor obsesión por las redes sociales. Aquellos que tienen más perfiles en las diferentes plataformas digitales tienen mayor nivel de obsesión, además de uso obsesivo y adicción por estos medios. Los jóvenes que se conectan más de cinco tienen mayor nivel de adicción y sus tres dimensiones. El tipo de acceso no presentó diferencias significativas (14).

2.1.2. nivel nacional

LOZANO C et al. Adicción a redes sociales y sedentarismo en los adolescentes en los adolescentes que estudian en la Asociación Educativa Adventista Andina Central-2021. Objetivo: Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y sedentarismo en los adolescentes que estudian en la Asociación Educativa Adventista Andina Central. **Metodología:** la investigación fue de tipo no experimental, transversal y correlacional. Donde participaron 326 estudiantes de sexo femenino y masculino, con edades de 12 y 17 años. Para la recolección de datos se utilizaron; el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) construida por Ecurra y Salas y el Sedentary Behaviour Questionare (SBQ), ambos instrumentos son válidos y confiables de acuerdo a los mismos. Así mismo, se procesaron los datos, haciendo el análisis de descripción y correlación. **Resultados:** Se halló que las variables de estudio se relacionan de forma significativa ($r = .381^{**}$, $p = 0.00$). Es decir, los

estudiantes adolescentes mientras presenten un mayor nivel de adicción a estas plataformas también es mayor el desarrollo del sedentarismo (15).

JARA C y NICOLAS J. Adicción a redes sociales y sedentarismo en estudiantes de secundaria durante la pandemia Covid-19 en el año 2021, Chimbote.

Objetivo: Determinar la asociación entre la adicción a redes sociales y sedentarismo en estudiantes de secundaria durante la pandemia de COVID-19 en 2021.

Metodología: Con un enfoque observacional, analítico y transversal, se evaluó a 206 estudiantes. **Resultado:** Se encontró asociación entre el nivel de adicción a redes sociales y sedentarismo, además se evidenció los estudiantes sin adicción representan un 1,5%, con adicción leve un 32,5%, con moderada un 66% y con severa no se observaron casos. Dentro del grupo de moderado un 37,3% tienen sedentarismo moderado. **Conclusión:** El nivel de adicción a redes sociales se asocia con sedentarismo en los estudiantes de secundaria (27).

CARRASCO T y PINTO M. Adicción a redes sociales en adolescentes de 3ro y 4to de secundaria de Lima y Arequipa.

Objetivo: Evaluar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro y 4to grado de secundaria de las ciudades de Lima y Arequipa. **Metodología:** Este estudio emplea un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de tipo descriptivo-correlacional. La muestra consistió en 914 adolescentes de las ciudades de Lima y Arequipa. Los datos se recopilaban mediante la aplicación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). **Resultados:** Indicaron que el 46,8% de los adolescentes presenta un alto nivel de adicción a las redes sociales, el 35,2% un nivel medio, y el 17,9% muestra un bajo nivel de adicción. **Conclusión:** Los adolescentes Limeños tienen en promedio niveles más altos respecto a las tres dimensiones que conforman la adicción a las redes o medios sociales (16).

AMAO C y ARGAMONTE M. Comportamiento sedentario y actividad física en adolescentes de nivel secundario de la Institución Educativa Particular San Agustín, Ayacucho 2023.

Objetivo: Determinar la relación entre Comportamiento sedentario y actividad física en adolescentes de nivel secundario de la Institución Educativa Particular San Agustín, Ayacucho 2023. **Metodología:** Se aplicó un diseño descriptivo, explicativo y transversal, con una población de 107 estudiantes. **Resultado:** El 44.7% de los adolescentes presenta un comportamiento sedentario

moderado, el 34.2% bajo y el 21.1% muestra un comportamiento muy bajo. **Conclusión:** Que el sobrepeso en los adolescentes está significativamente asociado con conductas sedentarias confirmando la hipótesis de investigación (35).

PICON L. Adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Chachapoyas – 2022. **Objetivo:** determinar la adicción a redes sociales en estudiantes de Educación Primaria de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza (Chachapoyas, 2022). **Metodología:** Fue una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal, con una muestra de 121 estudiantes. **Resultados:** El 52.1% presentó un nivel medio de adicción, destacando también niveles medios en las dimensiones de obsesión, falta de control y uso excesivo. El 70.2% fueron mujeres y el 83.5% tenía entre 17 y 21 años. **Conclusión:** Que más del 70% presenta un nivel medio o alto de adicción a redes sociales (28).

2.1.3. A nivel local

TUNQUE V. Comportamiento sedentario y nivel de actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes del Colegio 51006 Túpac Amaru Cusco, 2023. **Objetivo:** Establecer la asociación entre los hábitos sedentarios, el nivel de actividad física y el índice de masa corporal en adolescentes del Colegio 51006 Tupac Amaru de Cusco, en el año 2023. **Metodología:** Consistió en un estudio observacional, analítico, cuantitativo y correlacional de tipo transversal. Se obtuvo una muestra de 150 adolescentes que estaban matriculados en los grados 3º, 4º y 5º de secundaria. **Resultados:** La edad de los estudiantes se sitúan entre los 16 y los 17 años representando el 51.3%. En cuanto al género, el 56,7% era femenino y el 43,3% masculino. Respecto (IMC), el 56,7% de la muestra presentó sobrepeso y obesidad. Se encontró una relación significativa entre el comportamiento sedentario, el nivel de actividad física y el IMC, con un valor de $p=0,018$ ($p<0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna. Además, se observó una relación significativa entre la conducta sedentaria y el IMC ($p=0,04$, $p<0,05$), lo que sugiere que los adolescentes con sobrepeso 48% y obesidad 8,7% tienen un nivel elevado de conducta sedentaria. De manera similar, se encontró una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y el IMC ($p=0,029$, $p<0,05$), donde los adolescentes con sobrepeso reportaron niveles bajos 22% y muy bajos 37,3% de actividad física. **Conclusión:** Este estudio destacó una relación significativa entre el

comportamiento sedentaria y el nivel de actividad física con el índice de masa corporal en adolescentes del colegio 51006 Tupac Amaru Cusco, 2023 (17).

CHOQUE C. Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de 3°, 4°y 5° de secundaria en la Institución Educativa Antonio Raymondi – Saylla, 2020.

Objetivo: Analizar la relación del grado de adicción a las redes sociales y ansiedad en los escolares de 3°, 4° y 5° del nivel secundaria de la Institución Educativa Antonio Raymondi – Saylla, en el año 2020. **Metodología:** Se trata de un estudio descriptivo, transversal y correlacional, donde la muestra fue de 103 estudiantes. **Resultados:** Respecto al nivel de adicción, el 82.5% de los escolares presentan una adicción de grado medio, por otro lado, el 61.2% muestran niveles de ansiedad media. A su vez se halló relación entre la adicción a redes sociales con el lugar de procedencia ($p=0.003$), nivel socioeconómico ($p=0.000$), tipo de familia ($p=0.000$) y funcionabilidad familiar ($p=0.000$). Finalmente podemos concluir que si existe relación entre adicción a redes sociales y ansiedad. Por lo cual la hipótesis planteada es aceptada. **Conclusión:** Se revela la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio. Por ello, la hipótesis planteada es aceptada (18).

2.2. Bases teóricas

Es importante señalar la llegada de Internet en 1991. Con la expansión de Internet, las personas comenzaron a enviar correos electrónicos, pero no fue hasta 1997 que surgió una plataforma destinada específicamente a la socialización. Sixdegrees, considerada la primera red social. Esta plataforma permitía a los usuarios conectarse con sus conocidos y formar listas de amigos, aunque fue cerrada en 2001.

En 2003, aparecieron LinkedIn y MySpace, dos redes sociales que transformaron diversos sectores. LinkedIn se centró en el ámbito profesional y empresarial, estableciéndose como una plataforma especializada en conexiones laborales. Hoy en día, cuenta con más de 600 millones de perfiles registrados, lo que refleja su notable influencia. Por otro lado, MySpace ofrecía un espacio más personal y relajado, donde los usuarios podían compartir música, fotos, comentarios, seguidores y blogs. A pesar de su gran popularidad en su momento, su protagonismo decayó rápidamente con la aparición de Facebook, que se consolidó como la red social líder.

Facebook, que fue lanzado en 2004 con el propósito de conectar a los estudiantes de Harvard, se expandió rápidamente a otras universidades, empresas y países. Actualmente, cuenta con más de 2.500 millones de usuarios activos mensuales.

Por su parte, YouTube, una de las plataformas más influyentes y relevantes hasta el día de hoy, fue creada en 2005. El 23 de abril de ese año se subió el primer video, titulado "Me at the Zoo".

En 2009, en el mes de enero apareció WhatsApp. Originalmente creada como una agenda inteligente, esta aplicación se transformó en la plataforma de mensajería instantánea más popular y usada en todo el mundo. Cinco años más tarde, lanzó las Instagram Stories, que fue la primera en ofrecer contenido efímero de 24 horas.

Twitch se lanzó en 2011 como una plataforma enfocada principalmente en la comunidad gamer. No obstante, su verdadera popularidad en nuestro país no llegó hasta 2020, cuando la pandemia impulsó su uso masivo.

TikTok fue lanzado en China en 2016 como una red social altamente adictiva. Inicialmente, se trataba de una plataforma para compartir videos, pero su popularidad

aumentó considerablemente tras la compra de Musically en 2018. Al igual que Twitch, TikTok creció aún más durante la pandemia y continúa expandiéndose con cada desafío que presenta (19).

2.2.1. Redes sociales

Las redes sociales son plataformas en línea donde los individuos tienen accesos a compartir y difundir información, ya sea forma personal o profesional, con amigos, familiares o incluso con desconocidos. Estas plataformas han transformado la manera en que se lleva a cabo la comunicación masiva, gracias a su gran alcance y su influencia en la sociedad contemporánea. Tanto personas como empresas las utilizan para facilitar una comunicación dinámica e interactiva. A pesar de que su expansión ha disminuido debido al auge de plataformas más especializadas, continúan siendo esenciales para una comunicación eficiente y el desarrollo de campañas políticas (20).

Según Celaya, la describe como una estructura social que se puede ilustrar mediante atractivos visuales, en los que los nodos representan a los individuos y las aristas representan las relaciones entre ellos (20).

Las redes sociales son plataformas en línea que hacen posible la interacción, comunicación e intercambio entre usuarios, además de compartir información de forma ilimitada. Gracias a su capacidad para llegar a un gran número de personas, se han convertido en herramientas esenciales en el mundo empresarial (21).

Adicción a redes sociales

El uso excesivo o la adicción a las redes sociales es un trastorno del comportamiento que se caracteriza principalmente por una necesidad compulsiva e incontrolable de conectarse a las redes sociales, lo que genera pérdida de control y no permite la alineación de las actividades en la vida diaria de una persona (1).

La adicción a las redes sociales se manifiesta a través del uso excesivo y desmedido de plataformas en línea como WhatsApp, Instagram, TikTok o Facebook. Se evidencia al perder control sobre su interacción con estas redes, llevándola a alejarse de su vida cotidiana. Los individuos afectados por esta adicción se sienten eufóricos al utilizar

estas plataformas, a pesar de los efectos negativos que puedan acarrear a largo plazo(22).

Andreassen, menciona que como resultado del uso excesivo de los medios sociales se tiene principalmente los problemas en respecto a la salud, rendimiento, relaciones y emocionales (23).

De acuerdo con Echeburúa y Requesens, las redes sociales ofrecen diversas formas de socialización, que van desde el envío de mensajes de texto hasta el intercambio de fotos y videos. Las cualidades que hacen que las redes sociales sean atractivas son especialmente apreciadas por los usuarios más jóvenes, quienes están en busca de reconocimiento y popularidad (24).

Cuando existe una dependencia de las redes sociales, los patrones de adicción se automatizan, por lo que se activan emocionalmente y se pierde la capacidad de control sobre la adecuación o no de las decisiones tomadas. Por lo tanto, es posible que este uso excesivo de estas plataformas incremente al aislamiento, al bajo rendimiento académico, a problemas conductuales, a dificultades económicas (como ocurre con los videojuegos), y también al sedentarismo y la obesidad (25).

Datos en relación a la adicción a redes sociales en estudiantes adolescentes, obtenidos en investigaciones anteriores.

En el estudio realizado por Choque, en una población de escolares Limeños, revela que el nivel de adicción a las redes sociales con mayor porcentaje es el nivel moderado con una representación del 61.6 % (26).

Así también, en el 2021 el investigador Gonzales, estudió la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria donde se obtuvo un nivel bajo con 33.2% como predominante (41).

Niveles de adicción a redes sociales

Muy alto: Es apreciable cuando el adolescente deja de lado por completo el resto de obligaciones de su vida personal, como estudiar, trabajar, y hacer deporte (29).

Alto: Se evidencia cuando los estudiantes dejan de realizar sus obligaciones del diario

vivir normal, tales como estudiar, trabajar, hacer deporte, interactuar con amigos o hacer actividades con la familia; reflejado en la preocupación constante por el patrón repetitivo de dicha conducta traduciéndose en un alejamiento del entorno de la vida real del adolescente, además de causar altos niveles de ansiedad, afecta a su autoestima e incluso puede terminar provocando una pérdida de capacidad de autocontrol (29).

Moderado: El estudiante que utiliza Los medios sociales como medio de interacción con límites que él se establece o que cumplen por normas de convivencia; se muestra autocontrol de su uso en su vida diaria y no afecta su relaciones sociales ni familiares (29).

Bajo: Cuando el usuario prioriza sus actividades de la vida diarias como educación, socialización con sus padres, familiares sin necesidad de usar las redes sociales en exceso o también busca otros medios de comunicación que no sea la tecnología de una pantalla o las redes sociales (29).

Muy bajo: Cuando el adolescente más prioriza sus actividades de la vida diarias como sus estudios, dedicación por completo a sus clases académicas, sin necesidad de usar las redes sociales o también busca otros medios de comunicación que no sea la tecnología o las redes sociales (29).

Dimensiones de las redes sociales

La obsesión por las redes sociales: Se refiere a la atención excesiva y la dedicación desmesurada hacia estas plataformas, lo que implica una afección emocional y pensamientos repetitivos al respecto. Según Ecurra y Salas, este fenómeno se relaciona con el grado de implicación mental hacia las redes, caracterizado por la constante reflexión y la tendencia a fantasear con ellas. Además, al no tener acceso o conexión con estas plataformas de comunicación sienten gran preocupación acompañado de ansiedad, lo que produce un gasto de energía, lo que interfiere en la realización adecuada de las actividades cotidianas, un patrón común en las adicciones (16).

Falta de control personal: Necesidad de regular el uso sin obtener un resultado positivo o descuido de otros aspectos importantes.

Escurra y Salas señalan que la ausencia de autocontrol al utilizar los medios sociales está vinculada a actitudes del usuario mientras las utiliza. Estas actitudes son caracterizadas principalmente por diferentes estados de humor y cambios frecuentes, que van desde irritabilidad hasta llegar a la ira, lo cual afecta su manera de pensar, sus acciones, emociones y comportamientos, especialmente cuando intenta estar conectado durante más tiempo (16).

Uso excesivo de las redes sociales:

Según Echeburúa, el abuso de las redes sociales y la posterior adicción a ellas se originan, al igual que otras adicciones, por una combinación de factores personales, sociales y culturales. De primera, la persona siente que los medios sociales representan una herramienta relevante para aligerar los estados de soledad, depresión y estrés, para mejorar la percepción de autoestima baja de uno mismo y encajar en los perfiles de éxito en la sociedad (22).

Redes sociales más utilizadas

Facebook: En 2004, Mark Zuckerberg lanzó esta red social con el objetivo de llevar a un público más amplio un modelo de comunicación inicialmente diseñado para los estudiantes de Harvard. Esta red social proporcionaba herramientas sencillas para compartir noticias entre los estudiantes. Y actualmente, Facebook cuenta con más de 500 millones de usuarios, especialmente en Europa, convirtiéndose en un referente en las interacciones sociales en línea. En Estados Unidos, el número de personas mayores de 65 años que usan redes sociales ha crecido un 53% en los últimos dos años, con Facebook liderando con 7,2 millones de usuarios que ha logrado consolidarse como un fenómeno global, más allá de modas o anécdotas, al ofrecer una forma de comunicación inclusiva que no discrimina por edad, género ni cultura (23).

WhatsApp: Fue fundada en 2009 por Jan Koum y Brian Acton, con la intención de crear una aplicación de mensajería sencilla y eficaz. El nombre "WhatsApp" es un juego de palabras con la expresión en inglés "What's Up". Desde su lanzamiento, la

plataforma experimentó un rápido crecimiento, alcanzando 200 mil usuarios en diciembre de 2009 y 400 millones en diciembre de 2013. Desde entonces, WhatsApp ha incorporado nuevas funciones, como las llamadas de voz y videos (24).

TikTok: La característica principal de esta aplicación son los vídeos musicales. que permite a los usuarios crear, editar y subir vídeos propios o de otros, con una duración máxima de un minuto, esta red social fue lanzado por Douyin en 2016 y su desarrollo se completó en tan solo seis meses. Su expansión ha sido tan rápida como sus propios videos. Solo dos años después de su estreno, ya contaba con más de 130 millones de usuarios. y en 2024, se alcanzan más de 1.600 millones de usuarios (25).

Instagram: Es una conocida red social que permite compartir fotos y recibir "me gusta" y comentarios. Lanzada inicialmente en 2010 para iPhone y más tarde en 2012 para Android, la aplicación fue comprada por Facebook debido a su gran éxito. En 2016, se hizo disponible para Windows 10, aunque sin la opción de subir imágenes. Los usuarios pueden seguir a otras personas, gestionar la privacidad de sus publicaciones y utilizar Instagram para enviar mensajes, hacer llamadas y videollamadas. Aunque no está enfocada en la mensajería, es especialmente popular entre los jóvenes y tiene una base de usuarios muy amplia (30).

Consecuencias del uso excesivo de redes sociales

La (OMS) señala que los adolescentes de entre 10 y 19 años presentan un riesgo alto con el uso de los medios sociales porque interactúan con individuos que podrían estar adoptando identidades falsas. La búsqueda de nuevos amigos y experiencias los hace más vulnerables, por lo que el apoyo familiar es crucial para ayudarles a desarrollar su bienestar emocional y protegerlos de problemas que puedan afectar la salud, los roles en la sociedad y el desarrollo personal normal (31).

Por ende, no permitir que la población infantil y adolescente pasen mucho tiempo en línea ya que puede causar problemas como sedentarismo, aislamiento social, poca productividad, problemas visuales y ansiedad hasta actitudes de violencia. Para evitar estos efectos negativos, los padres deben supervisar el uso de la tecnología de sus hijos, incluyendo los sitios que visitan, sus amigos virtuales y los detalles informativos que se difunde. También es de suma importancia educarlos sobre los riesgos en las redes sociales y establecer horarios para el uso apropiado de las diferentes

plataformas, asignarles responsabilidades en casa y fomentar la actividad física para promover hábitos saludables (22).

2.2.2. Comportamiento sedentario

Según Tembray, el término "sedentario" tiene su origen en el latín "sedere", que significa "sentarse". Así, el comportamiento sedentario se entiende como cualquier actividad que requiera un gasto energético bajo, y que se realiza mayormente estando sentado. En ello se incluyen actividades que se realizan sentados ya sea durante el tiempo de ocio, trabajo u cualquier otro acontecimiento y circunstancia (32).

El sedentarismo se entiende como la falta de actividad física, además de ser una conducta personal donde el individuo decide la forma en la que desea trabajar y realizar sus actividades en la vida cotidiana. Se considera sedentarismo cuando el individuo hace un gasto energético calórico semanal es menor a las 2000 calorías (33).

Es relevante señalar que, a nivel global, 4 de cada 5 adolescentes no practican ningún tipo de actividad física. Lo cual conduce a una acumulación de tejido adiposo visceral de forma progresiva, obesidad, presión arterial alta y otras condiciones de salud que predisponen al adolescente a sufrir enfermedades cardiovasculares (34).

Datos acerca del comportamiento sedentario en adolescentes, se han ido recabando de diferentes estudios tanto a nivel nacional e internacional:

En nuestro país, Cauna, realizó un estudio ejecutado en Puno, donde revela que 66.7% de los estudiantes de secundaria se sitúan en grado moderado de sedentarismo y al comparar entre géneros las damas presentan un mayor porcentaje con 77.8% frente a los varones 22.2% (36).

En el 2023, el investigador Vargas estudió el nivel de sedentarismo en estudiantes. Destacando que, 78% de la población estudiada presenta un alto nivel de sedentarismo y posterior a ello el nivel moderado con 22% de estudiantes. Además, se encontró una diferencia significativa ($p < 0.05$) en referencias al sexo (37).

Por otro lado, Alvarado, en su estudio realizado en escolares obtuvo lo siguiente: “60.7% es considerado sedentario, el 1.3% es considerado muy sedentario, el 29.3% es considerado como moderadamente activos”. Por lo que gran porcentaje de estudiantes tienen un nivel bajo de actividad física (38).

Sáez y Bernui, determinaron que el 63% de adolescentes tiene conducta sedentaria, el 74.9% miraban televisión, el 2.9% usaba computación, más de 2.5 horas al día, el 53.1% no realizaban prácticas deportivas mayor a 4 horas por semanas y el 13% no realiza ninguna actividad deportiva ni en las instalaciones de su institución (39).

De acuerdo a Bañares, realizó en Tacna un estudio sobre la actividad sedentaria en adolescentes, obtuvo: “donde se tiene que el 52,2% tiene sedentarismo bajo, y el 47,8% tiene sedentarismo alto” (40).

Según Manrique y Tavera, realizaron un estudio donde los resultados, determinaron que “26% presentan sedentarismo y la frecuencia en varones y mujeres es diferente ($p = 0.003$). En cuanto al sexo, los varones tuvieron 53% menor prevalencia de sedentarismo que las mujeres (IC 95%: 0.28 a 0.78, $p=0.004$)” (42).

Grados del comportamiento sedentario

Muy alto: Es cuando el adolescente pasa la mayor parte del día en un estado indicativo, entre 61 - 75 horas semanales realizando actividades sedentarias ya sea haciendo uso de su teléfono móvil, viajando u otra actividad cotidiana, siendo así que pasa la mayor parte del día sentado o reclinado ya sea en su hogar o en su centro educativo (43).

Alto: El adolescente se encuentra en estado inactivo o sentado alrededor de 46 - 60 semanales, donde pasa horas considerables durante el día dedicándose a jugar videojuegos, ver televisión y otras actividades que lo llevan a permanecer sentado (43).

Moderado: Cuando se emplea parte de las horas del día a actividades sedentarias de cualquier índole y oscilan entre 31 - 45 horas semanales y otra parte de su tiempo a realizar actividad física (43).

Bajo: El adolescente se encuentra en constante actividad física y las actividades sedentarias son en menor proporción por lo tanto ocupan menos horas en el diario vivir del adolescente el cual emplea su tiempo para otras actividades que sí requieren un gasto energético superior a los 1.5 METs, se consideran de 16 - 30 horas semanales de actividades sedentarias (43).

Muy bajo: El adolescente ocupa la mayor parte de su tiempo a realizar actividades físicas moderadas o altas, es decir, pasan horas practicando de algún deporte, caminando o simplemente haciendo gasto energético mayor que al permanecer sentado, se consideran actividades sedentarias que oscilan entre 01 - 15 horas semanales efectuados por el adolescente (43).

Dimensiones del comportamiento sedentario

Ocio y tiempo libre

El ocio es un espacio libre fuera de nuestras obligaciones, dirigido para realizar actividades recreativas de preferencia y de interés individual. Comprende actividades como ver televisión, jugar videojuegos, descansar y conversar con otras personas (44).

Trabajos académicos

Son aquellas actividades con fines de cumplir los trabajos académicos designados por un ente formador de profesionales. Incluyen los trabajos como monografías, informes, presentaciones y todo tipo de trabajo académico incluso leer textos académicos (45).

Actividades rutinarias

Son aquellas que se realizan de forma continua y establecida durante años ya sea por necesidad u obligaciones, dichas actividades se realizan de forma casi automática y por costumbre. Incluyen actividades como conducir o viajar en bus e ingerir alimentos (46).

2.3. Definición conceptual de términos

Uso: El uso hace referencia a la acción o práctica de emplear algo con un fin determinado. Es la forma en que interactuamos con objetos, herramientas, recursos y conceptos para alcanzar nuestras necesidades y objetivos.

Conducta: La conducta se refiere al conjunto de acciones y reacciones observables que una persona lleva a cabo en respuesta a estímulos, y está estrechamente vinculada a la manera en que un individuo se comporta en diferentes contextos de su vida. En este sentido, el término puede considerarse sinónimo de comportamiento, ya que ambos hacen referencia a las respuestas de una persona ante los estímulos que recibe y a las interacciones que establece con su entorno.

Excesivo: Hace referencia a algo que sobrepasa los límites establecidos, ya sea en cantidad, intensidad o grado, y se considera desproporcionado o fuera de lo ordinario. Se emplea para describir situaciones o comportamientos que son exagerados, que exceden lo que sería apropiado o razonable, y que, en consecuencia, pueden acarrear efectos negativos o no deseados.

Plataforma: Las plataformas son entornos digitales o sistemas que permiten la interacción, comunicación y colaboración entre usuarios y proveedores de contenido. Pueden ser aplicaciones en línea o basadas en software, y su función principal es ofrecer un espacio en el que las personas puedan compartir información, acceder a servicios y participar en una variedad de actividades.

Tecnología: La tecnología es el conjunto de conocimientos y principios científicos que el ser humano aplica para alcanzar un propósito determinado, ya sea resolver un problema concreto o satisfacer alguna de sus necesidades.

Internet: Internet es una vasta red global de computadoras interconectadas, cuyo propósito principal es permitir el intercambio de información. Se compone de numerosos dispositivos que se comunican entre sí mediante un protocolo común, utilizando un lenguaje estandarizado que facilita la transmisión de datos a nivel mundial.

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

La presente investigación es de tipo no experimental con enfoque cuantitativo.

Descriptivo, porque permitió describir las variables del estudio: Adicción a las redes sociales y comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.

Correlacional, porque permitió relacionar la adicción a las redes sociales y comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.

Transversal, porque se estudiaron en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo.

3.2. Población y muestra

La población estuvo constituida por 92 estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco.

La muestra es de tipo no probabilística intencionada, se tomó en cuenta a todos los estudiantes que asistieron.

Criterios de inclusión

A estudiantes de 4to y 5to:

- Se encuentran matriculados.
- Que asisten con normalidad.
- Que firmen el asentimiento informado.
- Cuyos padres firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

A estudiantes de 4to y 5to:

- Que faltaron a clases por algún motivo.
- No deseen participar en la investigación

3.3.Operacionalización de variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍA	ESCALA
ADICCIÓN A REDES SOCIALES	Es el apego y necesidad excesiva que se tiene en el uso de las redes sociales generando obsesión y falta de control.	Obsesión por las redes sociales	- Uso continuo - Siempre lleva celular. - Conexión constante - Preocupación continua	Muy bajo (10-18) Bajo (19-26) Moderado (27-34) Alto (35-42) Muy alto (43-50)	Ordinal
		Falta de control personal	-Descontrol del tiempo -Enojo y frustración -Relación interpersonal	Muy bajo (6-10) Bajo (11-15) Moderado (16-20) Alto (21-25) Muy alto (26-30)	Ordinal
		Uso excesivo de las redes sociales	- Tiempo conectado. - Conexión desmedida - Noción de tiempo	Muy bajo (8-14) Bajo (15-21) Moderado (22-27) Alto (28-33) Muy alto (34-40)	Ordinal

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO	Es la adopción de un estilo de vida con poca actividad física y es recurrente en el ocio en el tiempo libre, trabajos académicos y actividades rutinarias.	Ocio y tiempo libre	- Mirando televisión - Jugando videojuegos - Descansando acostado - Escuchando música	Muy Alta (61-75) Alta (46-60) Moderada (31-45) Baja (16-30) Muy baja (01-15)	Ordinal
		Trabajo académico	- Trabajos escolares - Leyendo	Muy Alta (61-75) Alta (46-60) Moderada (31-45) Baja (16-30) Muy baja (01-15)	Ordinal
		Actividades rutinarias	- transportándose - Comiendo	Muy Alta (61-75) Alta (46-60) Moderada (31-45) Baja (16-30) Muy baja (01-15)	Ordinal
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Son informaciones específicas de un grupo de personas o individuos como son el sexo, edad, con quien vive y ocupación.		Sexo	Masculino Femenino	Nominal
			Edad	14 a 15 años 16 a 17 años 18 a más	Intervalo
			Con quien vive en casa	Papá, mamá y hermanos Solo papá Solo mamá	Nominal
			Ocupación	Otras personas Solo estudia Estudia y trabaja	Nominal

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección

3.4.1. Técnica

La técnica utilizada fue la encuesta que sirvió para aplicar el instrumento y recoger información sobre las variables de estudio: Adicción a las redes sociales y comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.

3.4.2. Instrumento

Para las características generales de edad, sexo, con quien vive en casa y ocupación, se utilizó una ficha de recolección de datos el cual contiene 04 preguntas cada una relacionada a una sola característica en particular.

Para la variable adicción a redes sociales el instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, el cual es sencillo de aplicar, es confiable y validado lo cual nos permitió obtener resultados veraces para realizar intervenciones adecuadas en los adolescentes (47).

Cuestionario de adicción a redes sociales

Este instrumento está conformado por 24 preguntas los con respuestas de tipo Linkert, de respuestas siempre (S) con puntuación 5, casi siempre (CS) con puntuación 4, rara vez (RV) con puntuación 3, casi nunca (CN) con puntuación 2 y nunca (N) con puntuación 1, la misma que está dividida en 03 subescalas (47).

- Obsesión por las redes sociales (10 ítems: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10)
- Falta de control personal (06 ítems: 11, 12, 13, 14,15, 16)
- Uso excesivo de redes sociales (08 ítems: 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24)

El puntaje máximo es de 120 puntos, la calificación cada respuesta tiene una calificación particular y puede tener un puntaje diferente. Además, el puntaje total se obtiene sumando los puntos obtenidos en cada pregunta. Así mismo, estos son los puntajes para cada categoría de la adicción a redes sociales (47).

- Muy alto (103 – 120)
- Alto (84 -100)

- Moderado (65.81)
- Bajo (45 - 62)
- Muy bajo (24 - 42)

Para la variable de comportamiento sedentario se utilizó el Cuestionario de Comportamiento Sedentario, el cual es adecuado para determinar el grado de este fenómeno en los estudiantes. Además, nos brindará datos exactos para la elaboración de estrategias para su intervención oportuna (48).

Cuestionario de comportamiento sedentario

Este cuestionario está constituido por 18 preguntas, las cuales están divididas en 2 secciones siendo uno de ellos de lunes a viernes y otro el fin de semana. Las mismas que están distribuidas en 3 dimensiones (48).

- Ocio y tiempo libre: (10 ítems: 1, 2,3,4,5,10,11,12,13,14)
- Trabajos académicos: (04 ítems: 6,7,15,16)
- Actividades rutinarias: (04 ítems: 8,9,17,18)

Es preciso señalar que el puntaje se determina haciendo una sumatoria exacta del total de las horas que pasan realizando cierta actividad. De acuerdo a este sumatoria se clasifica en las siguientes categorías del comportamiento sedentario (48).

- Muy alto (61 – 75 horas)
- Alto (46 – 60 horas)
- Moderado (31 – 45 horas)
- Bajo (16 – 30 horas)
- Muy bajo (01 – 15 horas)

3.5.Validez y confiabilidad

El cuestionario de la adicción de las redes sociales fue validado por Ecurra y Salas (2014). Se validó mediante el juicio de expertos en la ciudad de Lima, con el objetivo de que dieran su punto de vista en relación a la claridad y objetividad de cada pregunta formulada (47).

La confiabilidad del cuestionario de la adicción de las redes sociales mediante coeficiente de alfa de Cronbach, lo que evidenció valores mayores por lo que se considera que el instrumento es confiable y significativo, con una muestra de 380 estudiantes de diferentes universidades de la ciudad de Lima (47).

El cuestionario del comportamiento sedentario (SBQ) fue validado por Santiago Montoya Gonzales en Colombia en 2019 en su estudio propiedades psicométricas del cuestionario del comportamiento sedentario (48).

La confiabilidad del cuestionario del comportamiento sedentario (SBQ) cuenta con un Alfa de Cronbach 0.88, lo cual indica una moderada correlación entre los ítems, se aplicó en una muestra de 274 estudiantes (48).

3.6.Recolección y procesamiento de datos

Este procedimiento se realizó de la siguiente forma:

- Se solicitó la resolución de aprobación y autorización de aplicación de instrumentos en la Facultad de Enfermería.
- Se realizó previamente los trámites administrativos correspondientes a través de un oficio dirigido a la directora de la Institución Educativa N° 50025, con el fin de solicitar el permiso y posteriormente aplicar los instrumentos a la muestra respectiva.
- Se coordinó con la directora y profesores de turno para fijar los horarios de aplicación que no afecte los horarios de los estudiantes.
- Antes de aplicar los instrumentos, se estableció una relación de confianza con los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de la Institución Educativa N° 50025. Primero se les hizo firmar el consentimiento informado a los padres de los estudiantes y segundo, el asentimiento informado a los estudiantes para su participación voluntaria.
- Los instrumentos fueron aplicados cuando los estudiantes se encontraban en las aulas.

3.7. Análisis de datos

La información fue procesada en una base de datos creada en el paquete estadístico SPSS versión 25, la cual sirvió para presentar los resultados de manera didáctica y, de este modo, explicar la relación existente entre las variables de estudio. Para ello, se realizó la prueba correlación de Spearman. Seguidamente, se procedió a expresar los resultados según la estadística descriptiva en números y porcentajes.

CAPITULO IV
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Tabla 1
Características generales de los estudiantes de secundaria de la
Institución Educativa N° 50025, Cusco – 2024

Características generales	Categoría	n	%
Edad	14 a 15 años	28	30,4
	16 a 17 años	63	68,50
	18 a más	1	1,10
	Total	92	100
Sexo	Masculino	41	44,60
	Femenino	51	55,40
	Total	92	100
Con quien vive en casa	Papá, mamá y hermanos	62	67,4
	Solo papá	2	2,20
	Solo mamá	16	17,40
	Otras personas	12	13
	Total	92	100
Ocupación	Solo estudia	79	85,90
	Estudia y trabaja	13	14,10
	Total	92	100

Fuente: Cuestionario de características generales

Análisis e Interpretación:

La tabla 1, muestra las características generales de la población que, el 68,5% tienen entre 16 y 17 años, seguido el 30,4% en el rango de 14 a 15 años y el 1,1% son 18 años a más; en cuanto al sexo de los estudiantes, se observa una ligera predominancia femenina, con un 55,4% de mujeres y un 44,6% de hombres. Respecto a la estructura familiar, el 67,4% de los estudiantes vive con ambos padres y hermanos. Además, el 17,4% vive solo con la madre, el 13% con otros familiares o tutores, y el 2,2% vive únicamente con el padre. Estos datos evidencian una diversidad de estructuras familiares dentro de la comunidad estudiantil. Finalmente, en términos de ocupación, el 85,9% de los estudiantes se dedica exclusivamente a sus estudios, y el 14,1% estudian y trabajan.

Los resultados obtenidos en relación a la edad de los estudiantes coinciden con el estudio realizado por Tunque (2023) quien señala que el 51,3% tienen la edad de 15

a 16 años. En relación al sexo, el 55,4% son de género femenino, lo que coincide con los hallazgos de Tunque (2023) quien aportó que el 56,7% de los participantes son mujeres y el 43,3% son hombres.

De los resultados se puede inferir que dentro las características generales de los estudiantes existen un mayor predominio de la edad de 16 a 17 años, mayormente son de género femenino, gran porcentaje vive con sus padres y hermanos, finalmente casi la totalidad solo se dedica al estudio. Esta diferencia puede deberse a las particularidades del contexto educativo, como el nivel escolar o el sistema académico al que pertenece la población estudiada.

Tabla 2
Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de la
Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024

Nivel de adicción a redes sociales	n	%
Muy bajo	3	3,3
Bajo	18	19,6
Moderado	27	29,3
Alto	26	28,3
Muy alto	18	19,6
Total	92	100

Fuente: Cuestionario de adicción a redes sociales

Análisis e Interpretación:

La tabla 2, muestra el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes, donde se observa que el 29,3% de los estudiantes tiene un nivel de adicción moderado, lo que indica una relación intermedia con el uso de estas plataformas. El 28,3% presenta un nivel alto de adicción, mientras que un 19,6% se clasifica como muy alto, lo que sugiere que una proporción significativa de los estudiantes podría estar pasando mucho tiempo en redes sociales, lo cual podría influir en su bienestar. Un 19,6% tiene una adicción baja, mientras que solo un 3,3% presenta un nivel muy bajo. Estos resultados muestran que una gran mayoría de los estudiantes tiene algún nivel de adicción a las redes sociales, lo cual podría estar relacionado con hábitos sedentarios, bajo rendimiento académico u otros factores que merecen una atención más profunda en el contexto educativo y de salud.

En los resultados obtenidos por Carrasco (2021) se encontró que el 35,2% tiene un nivel moderado de adicción coincidiendo en gran medida con el presente estudio que presenta un 29,3% referente al nivel moderado. En el estudio realizado por Jara y Nicolas (2022) en sus resultados señalaron que el 66% presenta un nivel moderado de adicción siendo este nivel el mayor porcentaje al igual que en el presente estudio, por ello ambos estudios mantienen similitud. Así mismo, Choque (2020) señala 82.5% de los estudiantes muestran adicción de grado medio. Por lo que, se confirma la tendencia general de que este es uno de los niveles más comunes entre los estudiantes.

De los hallazgos encontrados se puede inferir que existe el predominio del nivel moderado de adicción a redes sociales lo cual sugiere un patrón común en distintas poblaciones estudiantiles respecto al uso de redes sociales. Por lo que esta tendencia general indica una preocupación creciente en cuanto al uso excesivo de estas plataformas, lo que podría estar vinculado a consecuencias como distracción, disminución del rendimiento académico y problemas en la salud mental. No obstante, la distribución porcentual en los niveles alto y muy alto revela una problemática adicional que requiere ser considerada en futuros estudios y en el diseño de intervenciones psicoeducativas dentro del ámbito escolar.

Tabla 3
Grado del comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de
la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024

Grado del Comportamiento sedentario	n	%
Muy baja	9	9,8
Bajo	32	34,8
Moderado	33	35,9
Alta	16	17,4
Muy alta	2	2,2
Total	92	100

Fuente: Cuestionario de grado del comportamiento sedentario

Análisis e Interpretación:

La tabla 3, muestra la distribución del grado de comportamiento sedentario en los estudiantes, donde revela que el comportamiento sedentario más prevalente es el moderado, representando el 35,9% de los estudiantes, seguido de cerca por el nivel bajo con un 34,8%. Los niveles muy bajos alcanzan un 9,8%, mientras que los niveles altos se encuentran en el 17,4%, y los niveles muy altos corresponden solo al 2,2%. En conjunto, el 44,6% de los estudiantes se sitúa en niveles de sedentarismo bajo y muy bajo, mientras que un 55,4% presenta niveles moderados a muy altos de sedentarismo, lo que podría ser una preocupación para la salud pública.

Al contrastar estos resultados con los hallazgos de Jara y Nicolas (2021), donde reportó que el 37.5% de los estudiantes presentan un grado moderado de comportamiento sedentario, lo que coincide con los resultados obtenidos en la presente investigación, donde el sedentarismo bajo moderado es de 35.9% siendo este el grado con mayor predominancia.

En el caso del estudio de Amao y Argamonte (2023), se observa una coincidencia parcial con los hallazgos del presente estudio, ya que su investigación también identificó que el mayor porcentaje de estudiantes presenta un sedentarismo moderado siendo el 44,7% lo que concuerda con la prevalencia de este nivel en nuestra población.

Se infiere que la mayoría de los estudiantes tienen una conducta sedentaria de grado moderado, este patrón refleja una tendencia común en diversas poblaciones estudiantiles, lo que podría indicar que el sedentarismo moderado es un comportamiento habitual en adolescentes que, a pesar de no tener un nivel excesivo de inactividad, aún no alcanzan niveles adecuados de actividad física. Así mismo, estos hallazgos subrayan la importancia de seguir monitorizando el comportamiento sedentario en las poblaciones estudiantiles, ya que el sedentarismo prolongado puede tener efectos negativos en la salud física y mental de los adolescentes.

Tabla 4
Adicción a redes sociales como obsesión en relación al
comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución
Educativa N° 50025, Cusco - 2024

<i>Obsesion por las redes sociales</i>	<i>Comportamiento sedentario</i>		<i>Muy baja</i>		<i>Baja</i>		<i>Moderada</i>		<i>Alta</i>		<i>Muy alta</i>		<i>Total</i>		<i>Rho</i>	<i>p- valor</i>
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>		
Muy bajo	2	2,2	4	4,3	1	1,1	2	2,2	0	0	9	9,9				
Bajo	2	2,2	6	6,5	9	9,8	3	3,3	0	0	20	22				
Moderado	1	1,1	6	6,5	9	9,8	4	4,3	0	0	20	22	0.65	0.5		
Alto	4	4,4	10	10,9	9	9,8	5	5,4	1	1,1	29	31,9				
Muy alto	0	0	6	6,5	5	5,4	2	2,2	1	1,1	14	15,4				
total	9	9,8	32	35	33	35,9	16	17	2	2,2	92	100				

Fuente: Cuestionario de las dimensiones de la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario

Análisis e Interpretación:

La tabla 4, muestra la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria. Se observa que 31,9% se mantienen en el nivel alto de obsesión por las redes sociales y 35,9% tienen grado moderado de comportamiento sedentario. Mientras que el 10,9% de los estudiantes presentan un nivel alto de obsesión por las redes sociales y comportamiento sedentario bajo, mientras que el 6,5% tiene un nivel muy alto de obsesión y comportamiento sedentario bajo. El análisis estadístico indica un coeficiente de correlación de 0.65, lo cual representa una correlación positiva moderada-alta entre ambas variables. Este resultado es estadísticamente significativo, ya que el p-valor es 0.5%, inferior al nivel de significancia del 5%. Esto implica que, a mayor obsesión por las redes sociales, mayor es la probabilidad de presentar un comportamiento sedentario. Estos hallazgos refuerzan la idea de que una dependencia elevada a las redes puede llevar a estilos de vida más inactivos.

Al contrastar se encuentra que los hallazgos del presente estudio coinciden parcialmente con los resultados de Picón (2022), quien reporta que el 47,9% de los estudiantes presenta obsesión por las redes sociales. Aunque Picón no proporciona una relación directa entre obsesión y comportamiento sedentario, su cifra es relevante

ya que la obsesión por las redes sociales es un factor que se asocia estrechamente con el comportamiento sedentario. Esto sugiere que un porcentaje considerable de estudiantes experimenta niveles significativos de obsesión, lo que podría estar contribuyendo a su inactividad física.

Además, el estudio de Covis y Vilorio (2021) presenta resultados que coinciden con los encontrados en el presente estudio ya que halló que el grado moderado de obsesión por redes sociales tiene más prevalencia.

De los resultados obtenidos se puede inferir que la obsesión por las redes sociales y el comportamiento sedentario están estrechamente relacionados. Este resultado respalda las teorías que sugieren que la dependencia de las redes sociales no solo influye en el bienestar psicológico, sino que también fomenta hábitos de vida sedentarios, como el aumento del tiempo de pantalla y la disminución de la actividad física.

Tabla 5
Adicción a redes sociales como falta de control personal en relación al
comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución
Educativa N° 50025, Cusco – 2024

Comportamiento sedentario Falta de control personal	Muy baja		Baja		Moderada		Alta		Muy alta		Total		Rho	p-valor
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Muy bajo	1	1,1	0	0	1	1,1	1	1,1	0	0	3	3,3		
Bajo	3	3,3	7	7,6	8	8,7	2	2,2	0	0	20	22		
Moderado	4	4,4	11	12	12	13	8	8,7	0	0	35	38,5	0.09	0.383
Alto	1	1,1	10	11	9	9,8	4	4,3	1	1,1	25	27,5		
Muy alto	0	0	4	4,3	3	3,3	1	1,1	1	1,1	9	9,9		
total	9	9,8	32	35	33	35,9	16	17	2	2,2	92	100		

Fuente: Cuestionario de las dimensiones de la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario

Análisis e Interpretación:

La tabla 5, presenta la relación entre la dimensión falta de control personal y el comportamiento sedentario. El mayor grupo se concentra en estudiantes con nivel moderado de falta de control representando el 38,5% y comportamiento sedentario moderado que representa el 35,9%, seguido por aquellos con nivel alto de falta de control (9,8%) y comportamiento sedentario moderado. El coeficiente de correlación es de 0.09, lo que indica una correlación muy débil, y el p-valor de 0.383 evidencia que esta correlación no es estadísticamente significativa. Por tanto, no se puede afirmar que exista una relación clara entre la falta de control personal en el uso de redes sociales y el comportamiento sedentario en esta población estudiantil.

Los resultados obtenidos coinciden con el estudio realizado por Picón (2022) quien señala que el 46,3% de los estudiantes experimentan falta de control personal hacia el uso de las redes sociales. Mientras que el estudio de Amao y Argamonte (2023) reveló que el 44.7% presenta un comportamiento sedentario moderado, dichos hallazgos mantienen una ligera similitud con el presente estudio.

De los resultados de la presente investigación puede inferirse que gran porcentaje de los estudiantes no tienen control sobre sus acciones cuando se trata de usar las redes sociales, ya que permanecen conectados a ellas de forma desmedida, sin tomar el

control sobre sí mismos para poner horarios o límites. Lo cual afecta de forma directa en el desempeño académico, las relaciones interpersonales e incluso podría desencadenarse en problemas visuales a largo plazo. Además, la actitud sedentaria en estudiantes puede generar un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles debido a la poca actividad física o en su defecto inactividad física, aunque. Por ello, es imprescindible elaborar, diseñar estrategias y planes de trabajo que tengan un enfoque recreativo para mejorar el estado físico de esta población estudiantil.

Tabla 6
Adicción a redes sociales como uso excesivo en relación al
comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución
Educativa N° 50025, Cusco - 2024

Comportamiento sedentario Uso excesivo de redes sociales	Muy baja		Baja		Moderada		Alta		Muy alta		Total		Rho	p- valor
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Muy bajo	0	0	1	1,1	2	2,2	1	1,1	0	0	4	4,4		
Bajo	4	4,4	5	5,4	5	5,4	3	3,3	0	0	17	18,7		
Moderado	1	1,1	9	9,8	11	12	3	3,3	0	0	24	26,4	0.1	0.92
Alto	1	1,1	4	4,3	7	7,6	5	5,4	0	0	17	18,7		
Muy alto	3	3,3	13	14	8	8,7	4	4,3	2	2,2	30	32,9		
Total	9	9,8	32	35	33	35,9	16	17	2	2,2	92	100		

Fuente: Cuestionario de las dimensiones de la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario

Análisis e Interpretación:

La tabla 6, analiza la relación entre la dimensión uso excesivo de redes sociales y el comportamiento sedentario. Se obtuvo que 32,9% hacen uso excesivo de redes sociales con nivel alto y 35,9% tienen un comportamiento sedentario moderado. Además, se observa que el 14,1% de los estudiantes presentan un uso muy alto de redes sociales y comportamiento sedentario bajo, mientras que un 8,7% también con uso muy alto tiene un comportamiento sedentario moderado. A pesar de estas proporciones, el coeficiente de correlación es de 0.10, lo cual indica una correlación muy débil, y el p-valor de 0.92 demuestra que no existe significancia estadística entre ambas variables. En este caso, el uso excesivo de redes sociales no se relaciona significativamente con el nivel de sedentarismo en los estudiantes.

Con respecto al uso excesivo de redes sociales los resultados obtenidos mantienen una ligera semejanza en contraste con el estudio realizado por Picón (2022) quien indica que el 51,2% hace un uso excesivo de redes sociales. Así mismo, los resultados de Tunque (2023) quien revela de 8.7% presenta una alta conducta sedentaria lo que coincide parcialmente con el presente estudio.

De los resultados hallados en este estudio se infiere que existe que un grupo considerable de estudiantes que se encuentran en un nivel alto en el uso excesivo de

redes sociales generando una interacción digital a través de pantallas disminuyendo la comunicación verbal directa entre estudiantes e incluso con las personas de su entorno, esto podría genera una cantidad sumamente preocupante de estudiantes que adoptan una conducta sedentaria, aunque esté ausente la relación significativa entre ambas problemáticas en discusión.

Tabla 7
Características generales en relación a la adicción a redes sociales en
estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco – 2024

ADICCIÓN A REDES SOCIALES		Muy bajo		Bajo		Moderado		Alto		Muy alto		Total		Rho	p-valor
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Edad	14 a 15 años	0	0,0	7	7,6	10	10,9	6	6,5	5	5,4	28	30,7	0.093	0.376
	16 a 17 años	3	3,3	11	12,0	17	18,5	20	21,7	12	13,0	64	69,1		
	18 a más	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	1,1	1	1,1		
	Total	3	3,3	18	19,6	27	29,3	26	28,3	18	19,6	92	100,0		
Sexo	Masculino	2	2,2	7	7,6	12	13,0	8	8,7	12	13,0	41	44,9	-0.084	0.425
	Femenino	1	1,1	11	12,0	15	16,3	18	19,6	6	6,5	51	56,0		
	Total	3	3,3	18	19,6	27	29,3	26	28,3	18	19,6	92	100,0		
Con quien vive en casa	Papá, mamá y hermanos	2	2,2	13	14,1	21	22,8	14	15,2	12	13,0	62	67,4	0.139	0.188
	Solo papá	0	0,0	0	0,0	1	1,1	1	1,1	0	0,0	2	2,2		
	Solo mamá	1	1,1	4	4,3	4	4,3	4	4,3	3	3,3	16	17,5		
	Otras personas	0	0,0	1	1,1	1	1,1	7	7,6	3	3,3	12	13,1		
	Total	3	3,3	18	19,6	27	29,3	26	28,3	18	19,6	92	100,0		
Ocupación	Solo estudia	3	3,3	15	16,3	21	22,8	25	27,2	15	16,3	79	85,9	-0.055	0.605
	Estudia y trabaja	0	0,0	3	3,3	6	6,5	1	1,1	3	3,3	13	14,2		
	Total	3	3,3	18	19,6	27	29,3	26	28,3	18	19,6	92	100,0		

Fuente: Cuestionario de las características generales con la adicción a redes sociales

Análisis e Interpretación:

La tabla 7, muestra el análisis de la relación entre la adicción a redes sociales y las características generales en estudiantes, donde 21,7 % tiene la edad de 15 - 16 años y se sitúan en el nivel alto mientras que 19,6% es de género femenino con nivel alto, 22,8% que vive con papá, mamá y hermanos con nivel moderado y 27,2% que solo estudian presentan un nivel alto. Por otro lado, ninguna de estas variables tiene una relación estadísticamente significativa. En cuanto a la edad, el coeficiente de calificación de Spearman ($Rho = 0.093$) indica una relación positiva muy débil, con un p-valor de 0.093, mayor a 0.05, lo que descarta significancia estadística. Respecto al sexo, el coeficiente $Rho = -0.084$ refleja una relación negativa muy débil y un p-valor de 0.425, indicando ausencia de significancia. Para la variable "con quién vive", el

coeficiente $Rho = 0.139$ indica una relación positiva débil, pero con un p-valor de 0.188, insuficiente para demostrar una asociación significativa. Finalmente, la ocupación presenta un coeficiente $Rho = -0.055$, con un p-valor de 0.605, indicando también una relación débil y no significativa.

En contraste, los resultados obtenidos coinciden con los hallazgos del estudio realizado por Covis y Vilorio (2021) quien revela que los adolescentes del género masculino tienen mayor obsesión por las redes sociales en relación del género femenino. Estos resultados difieren notablemente con el presente trabajo de investigación, estas diferencias hacen un llamado a la urgente intervención específica en ambos grupos con adicción a las redes o medios sociales.

De los resultados obtenidos puede inferirse que la adicción a redes sociales no está relacionada con las características generales evaluadas, lo que podría implicar que existen otros factores no analizados en este estudio por lo que es importante reconocer e identificar de forma más amplia y específica para poder analizar los factores que predisponen al uso inadecuado de las redes sociales, lo que genera una gran problemática en la salud integral de los estudiantes adolescentes.

Tabla 8
Adicción a redes sociales en relación al comportamiento sedentario en
estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco – 2024

		Comportamiento sedentario												Rho	p-valor
		Muy bajo		Bajo		Moderado		Alto		Muy alto		Total			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Adicción a las redes sociales	Muy bajo	1	1,1	0	0,0	1	1,1	1	1,1	0	0,0	3	3,3	0.053	0.0415
	Bajo	2	2,2	8	8,7	5	5,4	3	3,3	0	0,0	18	19,6		
	Moderado	2	2,2	8	8,7	13	14,1	4	4,3	0	0,0	27	29,3		
	Alto	4	4,3	7	7,6	9	9,8	5	5,4	1	1,1	26	28,3		
	Muy alto	0	0,0	9	9,8	5	5,4	3	3,3	1	1,1	18	19,6		
	Total	9	9,8	32	34,8	33	35,9	16	17,4	2	2,2	92	100,0		
P valor menor al 0.05: 0.0415<0.05															

P valor menor al 0.05: 0.0415<0.05

Fuente: Cuestionario de la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario

Análisis e Interpretación:

La tabla 8, presenta la relación entre la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes, el 14,1% muestran moderada adicción a redes sociales y moderado comportamiento sedentario, el 9,8% representa un nivel alto de adicción a redes sociales y comportamiento sedentario bajo. Mientras que el valor de Rho de Spearman es 0.053, lo que indica una correlación positiva débil entre ambas variables. Esto sugiere que un incremento en la adicción a redes sociales podría asociarse con un aumento en el comportamiento sedentario, aunque la relación es muy leve. El p-valor de 0.0415, al ser menor a 0.05, confirma que esta relación es estadísticamente significativa y no atribuible al azar. En cuanto a la distribución, los estudiantes con muy bajo nivel de adicción a redes sociales muestran un comportamiento sedentario predominantemente muy bajo o bajo (3,3%), mientras que los estudiantes con adicción muy alta están distribuidos principalmente entre niveles de comportamiento sedentario bajo y moderado (15,2%). Este resultado respalda la existencia de una relación significativa, aunque débil, entre la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en esta población estudiantil.

Estos hallazgos concuerdan con el estudio de Lozano (2021) quien encontró que la adicción a redes sociales y el sedentarismo se relacionan significativamente donde

($r = .381^{**}$, $p = 0.00$), revelando una relación significativa entre ambas variables de estudio.

Por los resultados obtenidos se puede inferir que los estudiantes se sitúan en su mayoría entre el nivel moderado y alto de adicción a redes sociales, así como en el grado moderado del comportamiento sedentario, siendo así, un problema que requiere un accionar inmediato por las autoridades competentes ya que afecta el desarrollo normal y habitual de actividades saludables que beneficien al estudiante de forma integral.

Por lo tanto, este resultado respalda la existencia de una relación significativa, aunque débil, entre la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en esta población estudiantil de la I.E. Daniel Estrada Pérez. Por lo que se acepta la hipótesis planteada.

CONCLUSIONES

Primera: Las características generales de los estudiantes, muestran una población predominantemente de 16 y 17 años, con una ligera mayoría del género femenino. mayoría vive con ambos padres y hermanos, así como el mayor porcentaje se dedica exclusivamente a sus estudios.

Segunda: En la adicción a las redes sociales se identificó que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel de adicción de moderado a alto, lo cual es preocupante, ya que puede impactar negativamente en su rendimiento académico, salud mental y relaciones interpersonales.

Tercera: Se identificó que predominan los estudiantes que presenta un comportamiento sedentario de grado bajo a moderado, lo cual es alentador en términos de salud. Sin embargo, existe una cierta de estudiantes que manifiesta niveles altos o muy altos de sedentarismo, situación que podría tener efectos perjudiciales en su desarrollo físico y emocional.

Cuarta: Se encontró que la dimensión obsesión por las redes sociales presenta una correlación significativa moderada-alta con el comportamiento sedentario ($Rho = 0.65$, $p = 0.005$), evidenciando que mayor obsesión se asocia con mayor inactividad física. Por el contrario, las dimensiones faltan de control personal ($Rho = 0.09$, $p = 0.383$) y uso excesivo ($Rho = 0.10$, $p = 0.92$) no presentan relaciones significativas, lo que indica que no todos los aspectos de la adicción afectan del mismo modo el sedentarismo. La obsesión, más que el tiempo de uso, parece ser el factor clave en esta asociación.

Quinta: El análisis muestra que ninguna de las características generales (edad, sexo, con quién vive y ocupación) guarda una relación estadísticamente significativa con la adicción a redes sociales. Los valores de Rho fueron bajos (entre -0.084 y 0.139) y los p -valores fueron todos mayores a 0.05 . Esto indica que factores sociodemográficos por sí solos no explican los niveles de adicción en esta población estudiantil.

Sexta: Existe una relación significativa, aunque débil, entre la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en los estudiantes evaluados, tal como lo evidencia el valor de $Rho = 0.053$ y un p-valor de $0.0415 (<0.05)$. Esto indica que, si bien el uso excesivo de redes sociales puede asociarse con un mayor nivel de sedentarismo, no es el factor determinante.

RECOMENDACIONES

A la Institución Educativa N° 50025:

1. A través de los profesores de tutoría, orientar y concientizar a cerca de la influencia negativa del uso desmedido de las redes sociales, promoviendo los hábitos saludables entre estudiantes mediante compromisos
2. A través de los profesores de educación física, integrar más actividades físicas como caminatas, ciclismo u otros; organizar eventos de actividad física para motivar a los estudiantes.
3. A través de los docentes en general, incluir estrategias que fomenten la autorregulación en el uso de las plataformas digitales, promoviendo un equilibrio saludable entre las actividades.

Para futuras investigaciones:

4. Profundizar en el tema de estudio, considerando otros factores que podrían influir significativamente en la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Raymondi M. Redes sociales en la actualidad/secreto revelado | Red de Universidades Anáhuac [Internet]. 2023 [citado 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.anahuac.mx/blog/adiccion-a-las-redes-sociales>
2. Organización Mundial de la Salud [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2024]. La adicción a las redes sociales afecta el rendimiento en diversos ámbitos de la vida. Disponible en: <http://dcs.uas.edu.mx/noticias/6657/la-adiccion-a-las-redes-sociales-afecta-el-rendimiento-en-diversos-ambitos-de-la-vida>
3. Collantes KD, Tobar A. Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios: Social Media Addiction and Its Relationship with Self-Esteem in University Students. LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanidades. 1 de febrero de 2023;4(1):848-60.
4. Marina T. Redes sociales/medios de comunicación Internet]. [citado 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://blog.opresmedia.com/concepto-y-definicion-de-redes-sociales-todo-lo-que-necesitas-saber>
5. Villalba Quesada C. Redes sociales: Un concepto con importantes implicaciones en la intervención comunitaria. 1993 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://www.proquest.com/docview/2480802595?sourcetype=Scholarly%20Journals>.
6. Muciño OM, Rodríguez REM, Reyna MCE, González JG, Gurrola OC. Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar (Physical activity and use of social media, in high school students. Differences by sex and school grade). Retos. 1 de octubre de 2021;42:276-85.
7. Psychosocial Factors and Chronic Malnutrition in School Children | Request PDF. ResearchGate [Internet]. 22 de octubre de 2024 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/282350155_Psychosocial_Factors_and_Chronic_Malnutrition_in_School_Children

8. Leiva AM, Martínez MA, Cristi-Montero C, Salas C, Ramírez-Campillo R, Díaz Martínez X, et al. El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Rev Médica Chile*. abril de 2017;145(4):458-67.
9. Ministerio de Salud. Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y su relación en adolescentes [citado 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.minsa.actividad/fisica-sedentarismo>.
10. Los adolescentes están muy ligados a la tecnología, pero ¿sabemos cómo la utilizan? [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.es/noticia/adolescentes-y-tecnologia-como-la-utilizan>
11. ConSalud.es [Internet]. 2022 [citado 27 de noviembre de 2024]. Adicción a las redes sociales: una pandemia con graves consecuencias para la salud mental. Disponible en: https://www.consalud.es/pacientes/dias-mundiales/adiccion-redes-sociales-consecuencias-salud-mental_117243_102.html
12. Moral García JE, Fernández González FL, Castillo Andrés Ó del, Flores Aguilar G. Análisis desde el ámbito escolar: uso de las redes sociales vs. práctica de actividad física. *J Sport Health Res*. 2023;15(2):14.
13. Toribio Mio JFA. Asociación entre la adicción al internet y el nivel de actividad física en adolescentes de 4to y 5to de secundaria en un colegio público, Lima 2024. 2024 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/7477>
14. Covis y Viloria/ Adicción a redes sociales en adolescentes, Venezuela - 2021, *Sistemas Humanos, Revista de Psicología de la Universidad Rafael Urdaneta* . Setiembre de 2022; Depósito Legal ZU2021000216 ISSN - L 2791-2523 CC BY 4.0. Disponible en: <https://asociacionvenezolanadesociologia.org/wp-content/uploads/2022/11/Adiccion-a-las-redes-sociales-en-adolescentes.pdf>
15. Lozano et al. Adicción a redes sociales y sedentarismo en los adolescentes-upeu . Disponible en: <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigaion/article/view/1437>

16. Carrasco Riveros TA, Pinto Chávez MN. Adicción a redes sociales en adolescentes de 3ro y 4to de secundaria de Lima y Arequipa. Repos Inst - UNIFÉ [Internet]. 2021 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6508289>
17. Tunque Pizarro VS. Conducta sedentaria y nivel de actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes del Colegio 51006 Tupac Amaru Cusco, 2023. 2024.
18. Choque Soria CD. Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria en la Institución Educativa Antonio Raymondi – Saylla, 2020. 2021 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/6085>
19. Historia de las Redes Sociales: Nacimiento y Evolución [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://es.linkedin.com/pulse/historia-de-las-redes-sociales-nacimiento-y-evoluci%C3%B3n-gtdchile>
20. Celaya HH. Las Redes Sociales: Una Nueva Herramienta De Difusión. [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>
21. Inteligente C. MPM Insurance Software Solutions. 2019 [citado 27 de noviembre de 2024]. Redes Sociales: definición y características. Disponible en: <https://www.mpmsoftware.com/es/blog/redes-sociales-definicion-y-caracteristicas/>
22. Curse Quispe RG, Huamani Chino ER. Adicción a las redes sociales y comunicación familiar en los estudiantes de secundaria de la I.E Jerónimo Zavala de Combapata – 2022. 2022 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/7090>
23. Andreassen F, Capdeferro Planas N. Posibilidades de la plataforma Facebook para el aprendizaje colaborativo en línea. RUSC Univ Knowl Soc J. 2011;8(2):31-45. [citado 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.adnaliza.com/plataforma/facebook/>

24. Echeburúa y Requesens | nuevas tecnologías en la actualidad, análisis Whastapp 2023[citado 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.adnaliza.com/analisis/whatsapp/>
25. Espinoza P.| Tik Tok, más allá de la hipermedialidad ESIC [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.esic.edu/rethink/marketing-y-comunicacion/que-es-tik-tok-y-como-funciona-c>
26. Choque Garibay CI. Correlación entre adicción a redes sociales y sintomatología de ansiedad en estudiantes de secundaria de un colegio nacional en Lima-Perú. Univ Nac Federico Villarreal [Internet]. 2023 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/7244>
27. Jara Robles CL, Nicolás Calderón JE. Adicción a redes sociales y alteraciones en la salud mental en estudiantes de medicina humana de la UNS durante la pandemia Covid-19 en el año 2021. Repos Inst - UNS [Internet]. 30 de septiembre de 2022 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/4020>
28. Lucy Nataly Picon Huaman - FACISA.pdf [Internet]. Chachapoyas - 2022[citado 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3681/Lucy%20Nataly%20Picon%20Huaman%20-%20FACISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
29. Torres D - grados de adicción/ red social [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/aee96a83-473b-45d6-b6a4-5fa49b53434d>
30. Herranz T. Instagram como herramienta digital 2020 [citado 27 de noviembre de 2024]. ¿Qué es Instagram y para qué sirve? - Definición. Disponible en: <https://www.geeknetic.es/Instagram/que-es-y-para-que-sirve>
31. Organización Mundial de la Salud/Salud del adolescente [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>

32. Tremblay MS, Colley RC, Saunders TJ, Healy GN, Owen N. Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Appl Physiol Nutr Metab Physiol Appl Nutr Metab.* diciembre de 2010;35(6):725-40.
33. Carreon Sutech AG. Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco, 2021. *Repos Inst - UCV* [Internet]. 2022 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81445>
34. Silva DAS, Monteiro Teixeira D, de Oliveira G, Petroski EL, Marcio de Farias J. Aerobic fitness in adolescents in southern Brazil: Association with sociodemographic aspects, lifestyle and nutritional status. *Rev Andal Med Deporte.* 1 de marzo de 2016;9(1):17-22.
35. Amao Vega YY, Argamonte Huamani MJ. Sedentarismo y hábitos alimentarios asociados a la malnutrición en adolescentes de la Institución Educativa Particular San Agustín, Ayacucho 2023. 2024 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/6615>
36. Cauna Chipana AI. Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís “Villa del Lago” Puno-2019. *Univ Nac Altiplano* [Internet]. 22 de julio de 2021 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16214>
37. Vargas Guillén YB. Nivel de Sedentarismo en Estudiantes de Ingeniería de Sistemas de una Universidad en Apurímac, 2023. 2024 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/9525>
38. Alvarado Mestanza KM. Nivel de actividad física en escolares del Colegio Santa Ana de los Jardines de San Martín de Porres-2019. *Repos Inst - UNFV* [Internet]. 2021 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4943>

39. Sáez Y, Bernui I. Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en adolescentes de conducta sedentaria de instituciones educativas. An Fac Med. diciembre de 2021;70(4):259-65.
40. Bañares Mayta MR. Factores de riesgo y su relación con obesidad en escolares de la I.E. Encinas Franco, Tacna – 2022. 2024 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/4405>
41. Gonzales Calero LG. Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de instituciones educativas del barrio San José, Tumbes – Perú, 2021. Univ Nac Tumbes [Internet]. 2023 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64265>
42. Manrique Morales DF, Tavera Suasnabar KJ. Factores asociados a sedentarismo en los estudiantes de pregrado de medicina de la Universidad Nacional del Santa – 2022. Repos Inst - UNS [Internet]. 13 de septiembre de 2022 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/4001>
43. Gonzalez SM, Mera-Mamián AY, Barrera MAM, Rodriguez DIM, Gonzalez-Gomez D. Propiedades psicométricas del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ-s) en universitarios colombianos (Psychometric properties of sedentary behavior questionnaire SBQ-s in Colombian university students). Retos. 28 de septiembre de 2022; 46:745-57.
44. Samperi MM. Ocio y uso del tiempo libre en adolescentes mendocinos. Tesis Licenciatura 2019 Dep Humanidades Fac Humanidades Cienc Económicas Pontif Univ Católica Argent [Internet]. 2019 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9486>
45. Cortez Villar M. Trabajo en equipo en estudiantes de educación secundaria de una Institución Educativa, Piura 2019. Repos Inst - UCV [Internet]. 2019 [citado 27 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/42593>

46. Hinojosa Román YL. Aptitud física y actividad física en estudiantes de secundaria. Institución Educativa Señor es mi Pastor, Chimbote-2022. 2022.
47. Ecurra y Salas. construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales, Perú - 2019 [citado 05 de junio de 2025]; Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
48. Santiago Montoya. propiedades psicométricas del cuestionario del comportamiento sedentario, Colombia - 2019 [citado 05 de junio de 2025]; Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/94103>

ANEXOS

ANEXO N° 01
MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general				
¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024?	Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.	Existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.	Adicción a redes sociales	Obsesión por las redes sociales	Uso continuo	Tipo de Investigación: No experimental Descriptivo Correlacional Transversal Población y Muestra: Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco. Población: La población estuvo constituida por 92 estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa N° 50025, cusco. Muestra: La muestra es de tipo no probabilística intencionada y central, se tomó en cuenta todos los estudiantes que asistieron. Técnica: La utilizada fue la encuesta que sirvió para aplicar el instrumento y recoger información sobre las variables de estudio. Instrumento: Cuestionario de adicción a las redes sociales (ares). Cuestionario del comportamiento sedentario (sbq-s). Ficha de recolección de datos. Técnica y análisis de datos: Usando el programa de Excel v SPSS 27
					Siempre lleva su celular	
					Conexión constante	
				Falta de control personal	Preocupación continua	
					Descontrol del tiempo	
					Enojo y frustración	
				Uso excesivo de las redes sociales	Relación interpersonal	
					El tiempo no le importa	
					Desinterés del tiempo	
Comportamiento sedentario	Describir las características generales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024. Establecer el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024. Identificar el grado de comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024. Identificar la relación entre las dimensiones de la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024. Relacionar las características generales con la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024.			Ocio y tiempo libre	Tiempo conectado	
					Conexión desmedida	
					Mirando televisión	
				Trabajo académico	Jugando videojuegos	
					Descansando acostado	
					Escuchando música	
				Actividades rutinarias	Realizando trabajos académicos	
					Leyendo	
					Conduciendo o viajando en bus o metro	
Características Generales				Comiendo		
				Sexo		
				Edad		
				Con quien vive en casa		
				Ocupación		
¿Cuáles son las características generales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024? ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024? ¿Cuál es el grado de comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024? ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la adicción a redes sociales y el comportamiento sedentario en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024? ¿Cuál es la relación entre las características generales con la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 50025, Cusco - 2024?						

ANEXO N° 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN EN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Yo: _____, identificado(a) con DNI número: _____, en calidad de progenitor(a) y/o tutor(a) legal, deseo manifestar a través de este documento la aceptación para la participación de mi hijo(a), _____, identificado(a) con DNI número: _____, en el proyecto de investigación titulado **“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 50025, CUSCO - 2024”**, siendo las Investigadoras Responsables las Bachilleres en Enfermería: ***Huamani Arcos Maribel*** y ***Mayhua Monterola Yeny Luz***, de la Escuela Profesional de Enfermería perteneciente a la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco.

La colaboración de mi hijo(a) en esta investigación, consistirá en responder preguntas simples lo cual se realizará mediante encuestas, las mismas que serán utilizadas de manera confidencial, resguardando la identidad de mi menor hijo(a). Dicha actividad durará aproximadamente 20 minutos y será realizada en el aula durante la jornada escolar que no afecte a ninguna área.

____de Noviembre del 2024

.....
FIRMA

Nombre Apoderado:

N° DNI:

ANEXO N° 03

FICHA DE RECOLECCION DE DATOS

Distinguido(a) Sr.(a) (ta.): Estudiante, el objetivo de la presente investigación es recabar información sobre la adicción a las redes sociales y comportamiento sedentario en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de la Institución Educativa N° 50025 Daniel Estrada Pérez, Cusco - 2024., la misma será valiosa y le suplicamos responder a las interrogantes con la mayor veracidad posible.

CARACTERÍSTICAS GENERALES: (marque con una X lo que corresponde)

Edad	() 14 a 15 años	() 16 a 17 años	() 18 a más	
Sexo	() Masculino	() Femenino		
Con quien vive en casa	() Papá, mamá y hermanos	() Solo papá	() Solo mamá	() Otras Personas
Ocupación	() Solo estudia	() Estudia y trabaja		

ANEXO 04

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARES)

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque con una (X) en el espacio que corresponda.

Siempre (S)	Casi siempre (CS)	Rara vez (AV)	Casi nunca (CN)	Nunca (N)
-------------	-------------------	---------------	-----------------	-----------

	N° ro.	Ítem	RESPUESTAS				
			S	CS	AV	CN	N
OBSESION POR LAS REDES SOCIALES	1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
	2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
	3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
	4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
	5	No sé qué hacer cuando quedé desconectado(a) de las redes sociales.					
	6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
	7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
	8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
	9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
	10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
FALTA DE CONTROL PERSONAL	11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
	12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
	13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
	14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
	15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
	16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					

USO EXCESIVO DE REDES	17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
	18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
	19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
	20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
	21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
	22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
	23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
	24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social					

ANEXO 05

CUESTIONARIO DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO (SBQ-s)

Nos gustaría obtener información sobre el promedio de tiempo en el que realizas actividad de tipo sedentaria. A continuación, encontrarás diversas preguntas sobre hábitos sedentarios a realizar entre semana y el fin de semana.

Debes tener en cuenta que algunos comportamientos pueden realizarse simultáneamente, como por ejemplo viajar e ir escuchando música, o bien, comer sentado y a la vez ver televisión. Por ese motivo, debes indicar únicamente el tiempo que dedicas a la actividad principal, sin incluir ese mismo tiempo a la actividad secundaria.

Selecciona el tiempo promedio que crees que dedicas a tales comportamientos. Nosotros sumaremos después el número de horas totales.

DE LUNES A VIERNES										
En un día típico entre la semana, desde que se levanta hasta que te acuestas en la cama (por la noche):										
OCIO Y TIEMPO LIBRE	1. ¿Cuánto tiempo empleas viendo la televisión ?									
	Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
	2. ¿Cuánto tiempo empleas descansando acostado ?									
	Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
	¿Cuánto tiempo empleas jugando con el computador o con videojuegos sentado ?									
	Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
	4. ¿Cuánto tiempo empleas escuchando música sentado ?									
	Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
TRABAJOS ACADEMICOS	5. ¿Cuánto tiempo empleas hablando con otras personas o por teléfono, tablet o celular sentado ?									
	Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
	6. ¿Cuánto tiempo empleas haciendo trabajos académicos sentado ?									
	Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
7. ¿Cuánto tiempo empleas leyendo sentado ?										
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más		

ACTIVIDADES ROUTINARIAS	8. ¿Cuánto tiempo empleas conduciendo o viajando en un carro, bus o metro?								
	Nada	15 min menos	o 30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
	9. ¿Cuánto tiempo empleas comiendo sentado?								
	Nada	15 min. menos	o 30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

FIN DE SEMANA									
En un día típico del fin de semana, desde que se levanta hasta que te acuestas en la cama (por la noche):									
OCIO Y TIEMPO LIBRE	2. ¿Cuánto tiempo empleas viendo la televisión?								
	Nada	15 min. menos	o 30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
	3. ¿Cuánto tiempo empleas descansando acostado?								
	Nada	15 min. menos	o 30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
	¿Cuánto tiempo empleas jugando con el computador o con videojuegos sentado?								
	Nada	15 min. menos	o 30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
	5. ¿Cuánto tiempo empleas escuchando música sentado?								
	Nada	15 min. menos	o 30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
	6. ¿Cuánto tiempo empleas hablando con otras personas o por teléfono, tablet o celular sentado?								
Nada	15 min. menos	o 30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
TRABAJO ACADEMICOS	7. ¿Cuánto tiempo empleas haciendo trabajos académicos sentado?								
	Nada	15 min. menos	o 30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
	8. ¿Cuánto tiempo empleas leyendo sentado?								
Nada	15 min. menos	o 30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
ACTIVIDADES ROUTINARIAS	9. ¿Cuánto tiempo empleas conduciendo o viajando en un carro, bus o metro?								
	Nada	15 min menos	o 30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
	10. ¿Cuánto tiempo empleas comiendo sentado?								
	Nada	15 min. menos	o 30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

ANEXO 06

AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABADEL CUSCO
FACULTAD DE ENFERMERIA
DECANATO



CIUDAD UNIVERSITARIA PIRAYOC TELÉF. CENTRAL 084239898 - ANEXO 1420

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Cusco, 04 de noviembre de 2024.

Oficio No. 563-2024-EPEN-FEN-UNSAAC.

Señora

Dra. YONY IRAIDA ARENAS YAVAR

DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 50025

Ciudad. -

ASUNTO. - SOLICITA BRINDAR FACILIDADES PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de expresar mi cordial saludo y al mismo tiempo presentarle a las Srtas. **MARIBEL HUAMANÍ ARCOS**, con DNI 74387355 y **YENY LUZ MAYHUA MONTEROLA** con DNI 71892023, Bachilleres en Enfermería, quienes vienen desarrollando el trabajo de tesis intitulado: **"ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 50025, CUSCO - 2024"**, para optar al Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

En tal sentido, mucho agradeceré a usted, brindarles las facilidades del caso, a fin que las interesadas puedan aplicar los instrumentos de trabajo requeridos, en el desarrollo del referido proyecto de tesis, en la Institución que tan dignamente representa, para que de esta manera cumplan con los objetivos y fines de su investigación.

Agradeciendo gentilmente la atención que se sirva dispensar al presente, aprovecho la oportunidad para hacerle llegar las expresiones de mi mayor distinción.

Atentamente.



c.c.
Archivo,

ANEXO 07

SOLICITUD DE PERMISO DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

Solicita: Solicito para aplicación de instrumento	I.E. 50025 "DANIEL ESTRADA PEREZ"
N° De Expediente 748	Fecha: 24/07/24
RECIBIDO	
FECHA: 24.07.2024	

ANEXO DEL CENECARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA
INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS
BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"

SOLICITO: PERMISO PARA APLICAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
YONY IRAIDA ARENAS YAVAR

DIRECTORA DE LA I.E. N° 50025 "DANIEL ESTRADA PEREZ"

Nosotras, YENY LUZ MAYHUA
MONTEROLA, con DNI: 71892023 y
MARIBEL HUAMANI ARCOS, con DNI
74387355; egresadas de la Escuela
Profesional de Enfermería de la Universidad
Nacional San Antonio Abad del cusco.

Tenemos el honor de dirigimos a usted y aprovechar la oportunidad para
saludarla, al mismo tiempo a través del presente solicitarle permiso para la aplicación
de encuesta del trabajo de investigación titulado: "ADICCIÓN A REDES SOCIALES
Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL
SECUNDARIO DE LA I.E. N° 50025 DANIEL ESTRADA PEREZ, CUSCO - 2024".
De esta forma aportar conocimiento científico a la sociedad.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Usted acceder a mi solicitud por ser de justicia y por su compromiso
con la comunidad estudiantil.

Cusco, 24 de julio del 2024.


YENY LUZ MAYHUA MONTEROLA
DNI: 71892023


MARIBEL HUAMANI ARCOS
DNI 74387355

I.E. 50025 "DANIEL ESTRADA PEREZ"
RECIBIDO
FECHA: 24.07.2024
LA RECEPCIÓN DE ESTE DOCUMENTO NO ES SEÑAL DE CONFORMIDAD

ANEXO 07
CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS EN LA I.E.



*"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la
Commemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

CONSTANCIA

LA DIRECCION DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MIXTA N° 50025 "DANIEL ESTRADA
PEREZ" DEL DISTRITO DE WANCHAQ - CUSCO,

HACE CONSTAR:

Que, las señoritas, **MARIBEL HUAMANI ARCOS**, con DNI 74387355 y **YENY LUZ MAYHUA MONTEROLA**, con DNI 71892023, Bachilleres en Enfermería, de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, realizaron la aplicación de instrumentos para el trabajo de tesis intitulada **"ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 50025, CUSCO - 2024"**, los días 5,6,7 y 8 de noviembre del año 2024; para optar el Título profesional de Licenciada en Enfermería.

Se expide la presente constancia a solicitud de las interesadas para los fines que estimen conveniente.

Wánchaq, 11 de noviembre 2024



Dirección: Av. Pedro Vilca Apaza - Wánchaq - Cusco

ANEXO 08

BIBLIOTECA ZOTERO

The image displays two screenshots of the Zotero desktop application interface. Both screenshots show a library collection named "TESIS-OFICIAL" with a list of items. The left sidebar shows the library structure, including folders like "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y...", "epidemiología", "INTERNADO", "liderazgo en enfermería", "metodología de la investigación", "METODOLOGIA II", "PAE INTERNADO", "Proyectos de investigación", "SALUD MENTAL", and "TESIS". The main pane shows a list of items with columns for "Título" and "Creador".

Screenshot 1 (Top): Shows the first 15 items of the "TESIS-OFICIAL" collection. The items are listed in a table format with columns for "Título" and "Creador".

Título	Creador
253T20220559_TC.pdf	
60115-305954-1-PB.pdf	
Actividad física	
Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar (Physical activity an...	
Adicción a las redes sociales menteAmente	
Aerobic fitness in adolescents in southern Brazil: association with sociodemographic aspects, lifestyle and nutritional status	Silva et al.
Aerobic fitness in adolescents in southern Brazil: Association with sociodemographic aspects, lifestyle and nutritional status	Silva et al.
Aerobic fitness in adolescents in southern Brazil: Association with sociodemographic aspects, lifestyle and nutritional status	Silva et al.
Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes	Castro-Sánchez et al.
Análisis desde el ámbito escolar: uso de las redes sociales vs. práctica de actividad física	Morai-García et al.
Asociación entre la adicción al internet y el nivel de actividad física en adolescentes de 4to y 5to de secundaria en un colegio ...	Toribio Miso
Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios	Sánchez-Guette et al.
Conductas sedentarias y consecuencias para la salud en adultos - American Journal of Preventive Medicine	
Dependencia tecnológica y su relación con salud mental en adolescentes de una institución educativa pública del distrito de P...	Mantilla de la Cruz y Zolorzan...
Descripción: Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educa...	
Descripción: Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educa...	
El ocio y el tiempo libre como claves integradoras en el deficiente mental	Prieto Fernández et al.
El ocio y el tiempo libre como claves integradoras en el deficiente mental	Prieto Fernández et al.
El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de ...	Leiva et al.
Estudiante - Definición de	
Evaluación empírica del sexting y las actividades rutinarias de los adolescentes en Colombia	Puente et al.
Éxito Académico Universitario: Problemas de su Definición, Medición y Predicción	Rosas
glossary - ACTIVIDAD RUTINARIA	

Screenshot 2 (Bottom): Shows the next 15 items of the "TESIS-OFICIAL" collection. The items are listed in a table format with columns for "Título" and "Creador".

Título	Creador
Descripción: Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educa...	
Descripción: Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educa...	
El ocio y el tiempo libre como claves integradoras en el deficiente mental	Prieto Fernández et al.
El ocio y el tiempo libre como claves integradoras en el deficiente mental	Prieto Fernández et al.
El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de ...	Leiva et al.
Estudiante - Definición de	
Evaluación empírica del sexting y las actividades rutinarias de los adolescentes en Colombia	Puente et al.
Éxito Académico Universitario: Problemas de su Definición, Medición y Predicción	Rosas
glossary - ACTIVIDAD RUTINARIA	
Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria	Crispo-Salgado et al.
Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria	Crispo-Salgado et al.
Health Risks, Correlates, and Interventions to Reduce Sedentary Behavior in Young People	Salmon et al.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0185-27602008000200008&lng=en&nrm=iso&fting=es	Ruiz Bueno et al.
Ídus - Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión.	
Índice de masa corporal y niveles séricos de lípidos	Navamete Mejía et al.
INTERNET, VIRTUALIDAD Y COMUNIDAD	González
INTRODUCCIÓN	
LA TEORÍA DE LA DEPENDENCIA	
Los beneficios de la actividad física para la salud Zermania Global Group	Solorza y Cetré
NIVEL DE SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO, POBAYÁN	Fernández
Physiological and health implications of a sedentary lifestyle	
Physiological and health implications of a sedentary lifestyle	
Profundización De La Dependencia Tecnológica	
Propiedades psicométricas del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ-S) en universitarios colombianos (Psychome...	Carmona
Psychosocial Factors and Chronic Malnutrition in School Children	González et al.
Redes sociales y la adicción al IRe de la generación z	Acturo y Vicki
RENZO NILO DIAZ ROJAS_opt.pdf	Critikán y Noñez
Reseñas de Ciencias del Deporte y el Ejercicio	
Riesgos de una vida sedentaria	
Riesgos de una vida sedentaria	
Riesgos de una vida sedentaria: MedlinePlus en español	
Sedentarismo en la Actividad de Conducción	
Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento	Bravo Carrasco et al.
Una semana sin smartphone: usos, abuso y dependencia del teléfono móvil en jóvenes	Matamoros
Victoria_Tesis_bachiller_2024.pdf	González Cortés et al.
Yenisser Cervera Santa Cruz - FACISA.pdf	

ANEXO 09

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DE LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

