



Ocio físico-deportivo y uso del celular en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Ibagué, Colombia

Physical-sports leisure and cell phone use among secondary school students at an educational institution in Ibagué, Colombia

Lazer físico-esportivo e uso do celular em estudantes do ensino fundamental II e médio de uma instituição educativa em Ibagué, Colômbia

Pedro Alfonso Castro Campos

Universidad del Tolima, Colombia

castrocpa@ut.edu.co

 <https://orcid.org/0000-0002-0428-6670>

Hernán Gilberto Tovar Torres

Universidad del Tolima, Colombia


hgtovar@ut.edu.co

 <https://orcid.org/0000-0002-3114-8556>

Julián Steven Romero Castro

Universidad del Tolima, Colombia

jsromerocas@ut.edu.co

 <https://orcid.org/0009-0008-3627-6232>

Resumen

La dependencia y el uso nocivo del teléfono móvil han instaurado prácticas que modifican el uso del tiempo libre, limitando el ocio físico-deportivo. El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el ocio físico-deportivo y el uso nocivo del celular en estudiantes de básica secundaria y media. Se aplicó el Test de Dependencia del Teléfono Móvil (TDM) (Chóliz, 2010) y el cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A) (Janz et al., 2008) a una muestra de 184 estudiantes. Los resultados evidenciaron un nivel moderado de práctica físico-deportiva y una dependencia nociva y elevada del móvil. El coeficiente de Spearman (-0,146; $p = 0,047$) mostró una relación inversa y significativa: a menor práctica de ocio físico-deportivo, mayor dependencia del celular. Se estableció que las mujeres realizan más actividad física que los hombres, lo que contrasta con Cigarroa et al. (2022) y Lozano-Sánchez et al. (2019), quienes señalan mayor actividad en hombres y elevado sedentarismo en mujeres, además, diferencias en la influencia del uso nocivo del celular y la actividad física (Mamani-Jilaja et al., 2024). Se concluye que los estudiantes dedican gran parte de su tiempo libre al móvil, promoviendo ocio pasivo que reduce la práctica físico-deportiva.

Palabras clave: Ocio físico-deportivo, Uso nocivo del celular, Tiempo libre, Estudiantes

Abstract

Mobile phone dependence and harmful use have established practices that modify the use of free time, limiting physical and sporting leisure activities. This study aimed to determine the relationship between physical and sporting leisure activities and harmful mobile phone use among middle and high school students. The Mobile Phone Dependence Test (TDM) (Chóliz, 2010) and the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) (Janz et al., 2008) were administered to a sample of 184 students. The results showed a moderate level of physical and sporting activity and a high level of harmful mobile phone dependence. Spearman's rank

Recepción: 11 de julio de 2025 Aceptación: 30 de diciembre de 2025 Publicación: 1 de enero de 2026

Cita sugerida: Castro Campos, P. A., Tovar Torres, H. G. y Romero Castro, J. S. (2026). Ocio físico-deportivo y uso del celular en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Ibagué, Colombia. *Educación Física y Ciencia*, 28(1), e352. <https://doi.org/10.24215/23142561e352>



correlation coefficient (-0.146 ; $p = 0.047$) showed a significant inverse relationship: less physical and sporting leisure activity was associated with greater mobile phone dependence. It was found that girls engage in more physical activity than boys, which contrasts with the findings of Cigarroa et al. (2022) and Lozano-Sánchez et al. (2019), who point out greater activity in men and high sedentary behavior in women, in addition to differences in the influence of harmful cell phone use and physical activity (Mamani-Jilaja et al., 2024). It is concluded that students dedicate a large part of their free time to mobile phones, promoting passive leisure that reduces physical and sporting activity.

Keywords: Physical-sports Leisure, Harmful Cell Phone Use, Free Time, Students

Resumo

A dependência e o uso nocivo de celulares estabeleceram práticas que modificam o uso do tempo livre, limitando as atividades físicas e esportivas de lazer. Este estudo teve como objetivo determinar a relação entre atividades físicas e esportivas de lazer e o uso nocivo de celulares entre estudantes do ensino fundamental e médio. O Teste de Dependência de Celular (TDM) (Chóliz, 2010) e o Questionário de Atividade Física para Adolescentes (PAQ-A) (Janz et al., 2008) foram aplicados a uma amostra de 184 estudantes. Os resultados mostraram um nível moderado de atividade física e esportiva e um alto nível de dependência nociva de celulares. O coeficiente de correlação de Spearman ($-0,146$; $p = 0,047$) mostrou uma relação inversa significativa: menor atividade física e esportiva de lazer esteve associada a maior dependência de celulares. Constatou-se que as meninas praticam mais atividade física do que os meninos, o que contrasta com os achados de Cigarroa et al. (2022) e Lozano-Sánchez et al. (2019), que apontam maior atividade em homens e alto comportamento sedentário em mulheres, além de diferenças na influência do uso nocivo de celulares e na atividade física (Mamani-Jilaja et al., 2024). Conclui-se que os estudantes dedicam grande parte do seu tempo livre aos celulares, promovendo o lazer passivo que reduz a atividade física e esportiva.

Palavras-chave: Lazer físico-esportivo, Uso nocivo do celular, Tempo livre, Estudantes

a) Introducción

El ocio físico-deportivo y el uso nocivo de los teléfonos móviles son dos fenómenos crecientes en la sociedad actual. El primero se entiende como una actividad física practicada en el tiempo libre, con el objetivo de divertirse, mejorar la salud, el bienestar, desarrollar habilidades físicas y motoras a través del deporte (Ahedo, 2016; Lanuza Brosed et al., 2012; Ponce de León, 1998; Tovar y Monteagudo, 2018). Por su parte, en este estudio, se entiende por 'uso nocivo' o 'problemático' del celular, aquel patrón de comportamiento que cumple con criterios de dependencia (evaluados mediante el TDM), caracterizado por: la pérdida de control sobre el tiempo de uso, la interferencia significativa con las actividades cotidianas (como el estudio, el deporte o la socialización presencial), y la persistencia en el uso a pesar de consecuencias negativas percibidas (aislamiento, sedentarismo, alteraciones del sueño). Por ende, el uso nocivo de los teléfonos móviles, particularmente en el tiempo libre puede tener consecuencias negativas para la salud, la eficiencia y las relaciones sociales (Bibbey et al., 2013; García y Rincón, 2021; Lin et al., 2014; Pepper., et al 2012).

Es así que diversos estudios reportan que el uso excesivo de dispositivos electrónicos se asocia a un amplio espectro de conductas problemáticas, como el deterioro del rendimiento académico, alteraciones en los hábitos de sueño y alimentación, sintomatología depresiva y ansiosa, e incluso ideación suicida (Huamani-López, 2025). Asimismo, el uso persistente de este dispositivo puede derivar en nomofobia, definida como el miedo a no tener acceso al teléfono móvil o a internet. Esta condición se manifiesta con síntomas como ansiedad recurrente, verificación compulsiva del dispositivo y reacciones de estrés ante su olvido, lo que afecta negativamente el rendimiento cognitivo y la regulación emocional (Ramírez & Bennasar, 2025).

Por supuesto, en los estudiantes la relación entre el ocio físico-deportivo y el uso nocivo del celular tiene implicaciones importantes para la salud física y cognitiva, sin embargo, “[...] aquellos que están altamente involucrados en el ejercicio, la actividad físico deportiva y los deportes tienen un menor riesgo de adicción a los celulares y presentan una mejor salud psicológica en comparación con aquellos que no se ejercitan regularmente” (Prieto., 2023. p.105). En efecto, el uso nocivo del dispositivo móvil puede dificultar la participación en actividades físicas, lo que configura efectos negativos en la salud (Fishman, 2020; Quiroga & Rojas-Patiño, 2016). Por otro lado, la falta de actividad física aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (Beltrán-Carrillo et al., 2012; Castro, 2023; Mamani-Jilaja et al., 2024; Tovar et al., 2025). Asimismo, Twenge, Martin y Spitzberg (2019) advierten que el uso intensivo de dichos dispositivos móviles entre adolescentes se asocia a una reducción significativa en la actividad física, el bienestar emocional y el rendimiento académico.

A nivel internacional, investigaciones recientes han corroborado estas tensiones con contundencia, ya que existe una relación inversamente proporcional entre la práctica de actividad física y la adicción al teléfono móvil en adolescentes y jóvenes adultos, lo que ratifica las evidencias halladas en este estudio (Wu et al., 2022). Además (Zhang et al., (2024) sostienen que la práctica regular de actividad física con carácter recreativo actúa como factor moderador que puede mitigar los efectos negativos de la adicción al teléfono móvil en la salud general de los adolescentes.

Por su parte, las problemáticas asociadas al ocio físico-deportivo y uso nocivo del celular son comunes en el ámbito académico. Sin embargo, en la institución educativa Ismael Santofimio Trujillo, no hay antecedentes que den cuenta de investigaciones acerca de estas variables y su relación con los estudiantes, fenómeno que ha limitado los puntos de referencia en el análisis y resignificación metodológica que oriente las prácticas, hábitos y concepciones de los educandos.

Cabe mencionar que esta investigación se sustenta en intereses intrateóricos de los investigadores, cuya experiencia en el rol docente permite observar directamente los fenómenos investigados en los que se abordan

problemas relacionados con el ocio físico-deportivo y el uso nocivo del móvil. En ese sentido, se acentúa el interés dada la falta de investigaciones sobre estos temas en el contexto de las instituciones educativas colombianas. Teniendo en cuenta los argumentos presentados, el estudio pretende analizar la relación entre el ocio físico-deportivo y el uso nocivo del celular.

b) Metodología

La presente investigación se realizó a partir de un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, precisamente por tener el propósito de identificar y analizar la relación entre las variables (Hernández et al., 2014), de corte transversal, solamente se aplicaron los instrumentos en un momento específico mediante el uso de dos cuestionarios. Por ende, para llevar a cabo la presente investigación se tomó una muestra probabilística a partir de los 350 estudiantes de los grados: Sexto, Séptimo, Octavo, Noveno, Décimo y Undécimo. De este modo, la muestra quedó definida en 184 estudiantes, de los cuales 105 fueron hombres el 57,07% y 79 mujeres el 42,93%. Precisamente, el Muestreo Aleatorio Simple (MAS) permite por su dinámica establecer un margen de error del 5% y nivel de confianza del 95% en la muestra.

Para la selección de la muestra, se elaboró un listado (marco muestral) con los 350 estudiantes de los grados sexto a undécimo y se asignó un número consecutivo a cada uno. A continuación, se utilizó un generador de números aleatorios para seleccionar 184 estudiantes, garantizando que todos tuvieran la misma probabilidad de ser escogidos. Además, se comprobó que la distribución por curso fuera proporcional para asegurar la representación de todos los grados.

El primer instrumento, Test de Dependencia del Teléfono Móvil (TDM), sirve para valorar la adicción a los dispositivos móviles, evalúa tres dimensiones: tolerancia y abstinencia, abuso y dificultad, problemas ocasionados por el uso excesivo (Chóliz, 2010). Así, valora las principales características de la dependencia a los dispositivos a partir de: la tolerancia y abstinencia, control de impulsos, uso en exceso y problemas derivados del uso, por su parte, el nivel de dependencia se establece según los rangos: baja dependencia 29-58, moderada 59-88, alta 89-110. Durao et al., (2021), destaca que el instrumento realiza la evaluación a partir de 22 ítems, obteniendo una consistencia interna total de $\alpha = .94$, lo cual evidencia excelente nivel de confiabilidad.

Por otro lado, el cuestionario para la Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A), evalúa la frecuencia de actividad física durante la semana y el tiempo de actividad física durante el día, además de identificar las razones que limitan al estudiante para el desarrollo de esa actividad física. Entre tanto, en investigaciones anteriores se destaca un nivel de confiabilidad adecuado, por su parte, Janz et al., (2008) determinaron la consistencia interna del cuestionario en una población similar obteniendo un coeficiente de Cronbach de $\alpha = 0,77$ a $0,84$, siendo estos valores adecuados.

Para el cuestionario PAQ-A, se promediaron los ocho ítems que conforman la escala, obteniendo un puntaje global entre 1 y 5. Siguiendo la clasificación propuesta por Chen et al., (2008), estos puntajes se categorizaron en tres niveles de actividad física:

- Baja actividad: puntajes $\leq 2,00$.
- Actividad moderada: puntajes $> 2,00$ y $\leq 3,00$.
- Actividad alta: puntajes $> 3,00$.

Con base en estos puntos de corte se clasificó a los estudiantes como de nivel bajo, moderado o alto de actividad física.

En el desarrollo de la investigación se utilizó un diseño no experimental, se observó el objeto de estudio y sus variables sin realizar ningún tipo de manipulación (Hernández et al., 2014). Para el procesamiento de los puntajes obtenidos en la aplicación de los instrumentos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 26.

c) Resultados y discusión

Al revisar los resultados totales de la variable Ocio-físico-deportivo, (Tabla 1) se encontraron los siguientes valores de actividad física: En cuanto a la actividad física, más de la mitad de los estudiantes (54,1 %) se sitúa en el nivel bajo de ocio físico-deportivo (n = 100), el 14,6 % en el nivel moderado (n = 27) y el 30,8 % en el nivel alto (n = 57). De este modo, los resultados indican que los estudiantes tienen una tendencia a realizar muy poca actividad física. De otro lado, al realizar el análisis comparativo entre los niveles de ocio físico deportivo y el género, se observó que de los 100 encuestados que realizan muy poca actividad física, 56 de ellos son hombres y 44 mujeres, en líneas similares los resultados de los que más realizan actividad física 38 son hombres y 19 mujeres, marcando un mayor porcentaje en hombres. De este modo, se encontró que es menor el número de mujeres con inactividad física frente a los hombres.

Tabla 1
Actividad física total

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	100	54,1	54,3	54,3
	Moderado	27	14,6	14,7	69,0
	Alto	57	30,8	31,0	100,0
	Total	184	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

Respecto a la dependencia al teléfono móvil, (Tabla 2) el 50,8 % de los estudiantes (n=94) presenta dependencia alta, el 24,6 % (n=45) dependencia moderada y el 24,5 % (n=45) dependencia baja. En ese sentido, los resultados evidencian que los estudiantes interactúan gran parte de su tiempo con el móvil. A su vez, al comparar los resultados de la variable dependencia del Teléfono Móvil y la edad, la distribución del resultado dentro de las diferentes edades es proporcional, no hay diferencias significativas.

Tabla 2
TDM total

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	45	24,5	24,5	24,5
	Moderada	45	24,6	24,5	48,9
	Alta	94	50,8	51,1	100,0
	Total	184	100	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado, de acuerdo con la estadística inferencial, la Tabla 3 permite observar los resultados del coeficiente de correlación de *Rho de Spearman* entre las variables: ocio físico-deportivo y la dependencia del uso del teléfono. El coeficiente de correlación de Spearman ($\rho = -0,146$) indica una relación inversa entre la actividad física total y la dependencia al teléfono móvil; a medida que disminuye la actividad física, aumenta la dependencia. La significancia bilateral ($p = 0,047$) es menor que 0,05, lo cual confirma que la relación es estadísticamente significativa.

Tabla 3
Correlaciones

		ACT_FÍSICA_TOTAL		TDM_TOTAL
Rho de Spearman	ACT_FÍSIC_TOTAL	Coefficiente de correlación	1,000	-,146*
		Sig. (bilateral)	.	,047
		N	184	184
	TDM_TOTAL	Coefficiente de correlación	-,146*	1,000
		Sig. (bilateral)	,047	.
		N	184	184

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral). Fuente: Elaboración propia.

Según lo descrito en este apartado, se evidenció que un alto porcentaje de los estudiantes realiza poco ocio físico deportivo, es decir no dedican mucho tiempo a la realización de actividad física, juegos, danzas, actividades que los mantengan físicamente activos. Por su parte, presentan elevada y considerable dependencia al móvil, siendo esta una actividad de gran preferencia en esta población. Entre tanto, los resultados permiten comprobar relaciones significativas entre las variables: el ocio físico-deportivo y la dependencia del uso del teléfono en los estudiantes, se evidencian relaciones negativas e inversas, lo que se traduce en más horas frente al móvil, limita significativamente la práctica de actividad física. Esta tendencia coincide con los hallazgos de Twenge et al., (2019), quienes identificaron que mayores niveles de uso de pantallas están correlacionados con menor involucramiento en prácticas físicas y mayor afectación psicosocial. En otro estudio, Bueno-Brito et al., (2024) encontraron que los alumnos con adicción al teléfono móvil tienen mayor probabilidad de sufrir depresión, ansiedad y estrés, en comparación a los que no tienen adicciones al celular.

Considerando que este trabajo de investigación pretende trascender más allá de la caracterización del ocio físico-deportivo y el uso nocivo del celular en estudiantes la Institución Educativa Ismael Santofimio Trujillo, configura un panorama en prospectiva desde la reflexión crítica de algunos elementos significativos fundamentados en los resultados del estudio, los cuales dan cuenta del logro de los objetivos y permiten hilvanar conclusiones con mayor pertinencia y rigor académico al contrastarse con otras investigaciones.

A partir de los resultados más relevantes se destaca que los estudiantes encuestados evidencian una tendencia la cual muestra que los hombres realizan menos actividad física en comparación a las mujeres. Los hombres representan el 56% de los encuestados, las mujeres el 44%. Estos resultados sugieren que las mujeres pueden estar más motivadas para realizar actividad física, quizás por diversos factores: diferencias en los roles de género, las expectativas sociales y las oportunidades de actividad física. Estos hallazgos difieren con la investigación de Cigarroa et al., (2022) quienes en su estudio establecieron que los estudiantes varones son más activos que las estudiantes femeninas. Así mismo, la literatura universitaria muestra consistentemente que los hombres son más activos, realizan más actividad física diaria y están en buena forma física. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones que muestran en las mujeres universitarias intereses diferentes o menos motivación para participar en actividad física. Los resultados mencionados muestran una correlación significativa entre el género y el nivel de actividad física.

A su vez, De-Sola et al., (2016) mencionan que las mujeres presentan mayores niveles de dependencia y uso problemático del celular que los hombres, de hecho, la dependencia al móvil por parte de las mujeres se relaciona con la sociabilidad, las relaciones interpersonales y el contacto directo. Al contrario, los hombres utilizan el celular de manera más práctica e instrumental. También, De-Sola et al., (2016) plantean que a nivel de edad existen factores asociados a la dependencia, en efecto el tiempo que los adolescentes le dedican al uso del celular

presenta niveles más altos en los menores de 20 años, siendo la etapa de 14 años la de mayor tendencia, incluso se afirma que este dispositivo se utiliza de manera constante en las noches, lo cual restringe el sueño y por supuesto el descanso.

Además, la salud mental también se ve comprometida. En estudiantes de secundaria en China, se encontró que la combinación entre baja actividad física y alta adicción al celular incrementa significativamente los síntomas depresivos (Yang et al., 2024), información que conecta directamente con el perfil observado en el presente estudio. Estos hallazgos internacionales refuerzan la necesidad de abordar la problemática desde una perspectiva integral, combinando estrategias pedagógicas con verdaderas propuestas de ocio. Precisamente, el ocio activo, mediante actividades participativas, fomenta el desarrollo físico, social y personal, en cambio el ocio pasivo en exceso promueve el sedentarismo y el aislamiento. Integrar el ocio activo en el aprendizaje permite innovar y superar los métodos educativos tradicionales (Castro-Camousseight y Vidal-Fernández, 2025)

En concordancia con las líneas de análisis del presente documento, se confirmó que una mayor adicción al celular se asocia con menor capacidad de concentración, este tipo de dispositivos distrae y reduce significativamente la atención del estudiante, al ponerse en competencia con los recursos cognitivos del estudiante (Ochoa et al., 2025).

En efecto, Mamani-Jilaja et al., (2024), concluyeron que la dependencia del móvil tiene una incidencia del 86 % en la poca realización de actividad física. Ahora bien, frente al uso del móvil es preciso considerar los parámetros que aportan los fundamentos teóricos de Chóliz y Villanueva (2011) marco en el cual proponen una taxonomía de tres niveles para este fenómeno: el uso no problemático, que no conlleva consecuencias adversas; el uso problemático o abuso, donde el uso excesivo genera complicaciones psicosociales que el individuo tiende a minimizar o negar; y el uso patológico o dependiente, el cual implica un deterioro significativo en diversos ámbitos de funcionamiento personal, social o laboral. Del mismo modo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos tiene implicaciones negativas profundas en la salud física, emocional, social de niños y jóvenes. El sedentarismo es una de las consecuencias más notorias de la exposición prolongada a pantallas, debido a que reduce el tiempo dedicado a actividades físicas esenciales para el desarrollo de la motricidad gruesa y la salud cardiovascular, lo que contribuye al aumento de la adiposidad y el riesgo de enfermedades metabólicas (Ramírez & Bennasar, 2025, p.166).

En definitiva, el estudio de Wang (2025) estableció que existe relación negativa y significativa entre la actividad física y la adicción al teléfono móvil, de este modo, la participación activa en ejercicios físicos puede mitigar comportamientos sedentarios en los estudiantes, reduciendo en efecto el tiempo dedicado a los teléfonos móviles, precisamente, la actividad física como estímulo exógeno no solo mejora la salud física, fortalece la resiliencia frente al estrés, restringe emociones negativas, frenando en gran medida los comportamientos adictivos. En conjunto, estas evidencias internacionales respaldan la necesidad de resignificar el uso del ocio digital en las políticas educativas de los contextos escolares.

d) Conclusiones

Los resultados encontrados en el análisis correlacional, determinaron que, si existe evidencia de la relación entre las variables de la presente investigación, siendo esta relación negativa, en efecto inversamente proporcional, esto se puede reflexionar desde diferentes perspectivas, los estudiantes tienen una tendencia al uso del dispositivo móvil, el cual representa una forma pasiva de pasar el tiempo libre, ya sea en juegos en línea, uso de redes sociales, entre otras posibilidades. Por el contrario, los hallazgos mostraron que el nivel de dedicación al ocio físico-deportivo es poco frecuente, quedando reducido a prácticas itinerantes, donde no se percibe como actividad de alto interés para los estudiantes, en definitiva, dedicar más horas al celular, reduce el tiempo dedicado al ocio físico-deportivo, en esa premisa se destaca la relación inversamente proporcional que de manera elocuente determinó el análisis correlacional del presente estudio.

Es así, que esta investigación aporta evidencia empírica desde un contexto educativo colombiano particular, confirmando la relación inversa entre ocio físico-deportivo y uso problemático del móvil, pero con el hallazgo distintivo de un mayor compromiso físico en las mujeres, lo que invita a revisar generalizaciones de género en la literatura. Así, contribuir en la construcción de un corpus de conocimiento más matizado y geográficamente diverso, esencial para diseñar intervenciones educativas efectivas y contextualizadas. No obstante, a pesar de que estudio se centra en la relación competitiva entre ocio activo y ocio pasivo, se reconoce que la intersección entre tecnología y deporte no es siempre antagónica. Existen contextos en los cuales el celular puede constituir un mediador, entre ellas, apps de running, *exergames*, comunidades virtuales, etc.

Ahora bien, la importancia del estudio de la adicción y dependencia al celular resulta fundamental en el paradigma del creciente uso de estos dispositivos por parte de estudiantes de educación secundaria, lo cual hace relevante contar con estrategias que faciliten la medición confiable y precisa de los alcances de este uso problemático del móvil en esta población, de modo que permita identificar su impacto en la vida personal, interacción familiar, su actividad física e incluso el rendimiento académico.

De este modo, las estrategias para el manejo de hábitos ayudan a reducir estímulos que incrementan el pensamiento reiterado sobre el celular, a través de acciones como replantear el entorno, reducir las notificaciones o establecer horarios para su revisión, el cambio de algunas rutinas, permite sustituir el pensamiento constante hacia el uso del dispositivo por otras actividades que redireccionan la atención por estímulos más creativos, incluso la misma actividad física.

Por ende, la premisa de indagar en estas perspectivas viene proporcionando insumos que contribuyen a la configuración de un constructo holístico que explique de forma cada vez más precisa estos fenómenos. En ese sentido, toma mayor importancia el abordaje de estas variables que se alejan un poco de las líneas convencionales de investigación y tratan de aportar a la ciencia desde contextos locales con variables poco estudiadas.

Agradecimientos

A la Universidad del Tolima.

Declaración de autoría

Conceptualización: Pedro Alfonso Castro Campos.

Metodología: Pedro Alfonso Castro Campos y Hernán Gilberto Tovar Torres.

Investigación: Pedro Alfonso Castro Campos y Julián Steven Romero Castro.

Análisis formal: Hernán Gilberto Tovar Torres.

Curaduría de datos: Julián Steven Romero Castro.

Visualización: Hernán Gilberto Tovar Torres.

Redacción – borrador original: Hernán Gilberto Tovar Torres.

Escritura – revisión y edición: Pedro Alfonso Castro Campos y Hernán Gilberto Tovar Torres.

Referencias bibliográficas

- Ahedo, R. y Macua, A. (2016). Características de las prácticas de ocio físico-deportivas significativas de los jóvenes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 67-72. https://www.researchgate.net/publication/319398942_Caracteristicas_de_las_practicadas_de_ocio_fisico-deportivas_significativas_de_los_jovenes_espanoles_CHARACTERISTICS_OF_MEANINGFUL_L EISURE_SPORT_PRACTICES_OF_YOUNG_PEOPLE_IN_SPAIN
- Beltrán-Carrillo, V., Devís-Devís, J. y Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la comunidad valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(45), 123-137.
- Bibbey, A., Merlo, L. & Stone, A. (2013). Measuring problematic mobile phone use: Development and Preliminary Psychometric Properties of the PUMP Scale. *Journal of Addiction*, 2013, 912807. <https://doi.org/10.1155/2013/912807>
- Bueno-Brito, C., Pérez-Castro, E. y Delgado-Delgado, J. (2024). Adicción a teléfonos inteligentes, ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de enfermería mexicanos. *Revista Cuidarte*, 15 (3), e3814. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.3814>
- Castro-Camousseight, M. y Vidal-Fernández, N. (2025). Ocio activo y actividad física en el aprendizaje colaborativo de jóvenes con síndrome de Down. *Revista Peruana De Ciencia De La Actividad Fisica y Del Deporte*, 12(4), 2324-2329. <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/414>
- Castro, P. (2023). *Relación entre el tiempo libre – ocio con el rendimiento académico y el autoconcepto académico en estudiantes de Ambalema – Tolima* [Tesis Doctoral, Universidad Cuauhtémoc]. Repositorio Universidad Cuauhtémoc. <https://acortar.link/OoGEaF>
- Chen, S. R., Lee, Y. J., Chiu, H. W. y Jeng, C. (2008). Impacto de la actividad física en la variabilidad de la frecuencia cardíaca en niños con diabetes tipo 1. *Child's Nervous System*, 24 (6), 741-747. <https://doi.org/10.1007/s00381-007-0499-y>
- Chóliz M. (2010). Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction* (Abingdon, England), 105(2), 373–374. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02854.x>
- Chóliz, M. y Villanueva, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista española de drogodependencias*, 36(2), 165-183. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3685194>
- Cigarroa, I., Fierro-Villaruel, I., Bravo-Leal, M., Parra-Acevedo, M. P., Guzmán-Muñoz, E., Tapia-Figueroa, A. y Zapata-Lamana, R. (2022). Asociación entre tiempo de uso de teléfono celular, nivel de actividad física y rendimiento académico en universitarios. *Universidad y Salud*, 24(2), 135–143. <https://doi.org/10.22267/rus.222402.267>
- De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F. & Rubio, G. (2016). Cell-Phone Addiction: A Review. *Frontiers in psychiatry*, 7, 175. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>
- Durao, M., Etchezahar, E., Ungaretti, J. y Calligaro, C. (2021). Propiedades psicométricas del Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDMB) en Argentina y sus relaciones con la impulsividad. *Actualidades en Psicología*, 35(130), 1-18. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v34i129.41963>
- García-Santillán, A. y Escalera-Chávez, M. (2020). Adicción hacia el Teléfono Móvil en Estudiantes de Nivel Medio Superior. ¿Cómo es el Comportamiento por Género? *Acta De Investigación Psicológica*, 10(3), 54-65. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.3.358>

- García Vergara, C y Rincón Villamizar N M. (2021). Implicaciones sociales del teléfono celular en la vida cotidiana de los jóvenes universitarios. *Trabajo Social* 23 (2): 265-296. <https://doi.org/10.15446/ts.v23n2.85740>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de La Investigación*. McGraw-Hill.
- Huamani-Lopez, Y., Roiro-Rojas, S., Valle-Sotomayor, D., Toledo-Vargas, G. y Guerrero-Alcedo, J. (2025). Propiedades psicométricas del Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS) en universitarios peruanos. *Psiquemag* 14(1), 107-121. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v14i1.3365>
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P. & Levy, S. M. (2008). Measuring activity in children and adolescents using self-report: PAQ-C and PAQ-A. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(4), 767–772. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181620ed1>
- Lanuzza Brosed, R., Ponce de León Elizondo, A., Sanz Arazuri, E., & Valdemoros San Emeterio, M. Ángeles. (2012). La clase de educación física escolar como generadora de un ocio físico. *Retos*, 22, 13-15. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34576>
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS one*, 9(6), e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Lozano-Sánchez, A. M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., Ramírez-Granizo, I. y Núñez-Quiroga, J. I. (2019). Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada. *Retos*, 35, 42-46. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.61865>
- Mamani-Jilaja, D., Laque-Córdova, G. F. y Flores-Chambilla, S. G. (2024). Dependencia al móvil y la baja actividad física en estudiantes universitarios (Mobile phone dependence and low physical activity in university students). *Retos*, 56, 974–980. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.102326>
- Mamani-Jilaja, D., Laque-Córdova, G. F. & Flores-Chambilla, S. G., (2024). Dependencia al móvil y la baja actividad física en estudiantes universitarios. *Retos*, 56, 974-980. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.102326>
- Ochoa J M., Pompa LM., Lozano A., Vázquez M A, y Pizá R I. (2025). Impacto del uso compulsivo del teléfono celular en la atención y el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior y superior. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 3(12). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4608>
- Ponce, A. (1998). *Tiempo libre y rendimiento académico*. Unirioja.es. <https://doi.org/84-88713-68-1>
- Prieto Andreu, J. M. (2023). Relación entre ejercicio físico, variables mediadoras y adicción al smartphone en estudiantes: revisión narrativa. *Papeles*, 15(30), e1600. <https://doi.org/10.54104/papeles.v15n30.1600>
- Quiroga Olaya, L. y Rojas Patiño, J. (2016). *Tumores cerebrales por exposición a campos electromagnéticos asociado al uso de teléfonos celulares: un metaanálisis de estudios observacionales*. [Trabajo de maestría, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales]. Repositorio UDCA. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/477>
- Ramírez Rodríguez, Y. J. y Bennasar García, M. I. (2025). Impacto del uso excesivo de dispositivos electrónicos en la salud de niños. *Actividad Física y Ciencias / Physical Activity And Science*, 17(1), 154–170. <https://doi.org/10.56219/afc.v17i1.3352>
- Tovar, H. G. y Monteagudo, M. J. (2018). *Ocio y Salud Para Músicos, Una Propuesta de Ocio Físico-Deportivo Para La Prevención y Mejora de La Salud Integral*. Kinesis.

- Tovar Torres, H. G., Polo Peralta, F. A. y Castro Campos, P. A. (2025). La Actividad Física y el Consumo de Sustancias Psicoactivas en Adolescentes Infractores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 7177-7191. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16392
- Twenge, J. M., Martin, G. N. & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in U.S. adolescents' media use and associations with academic performance, substance use, and mental health: 1976–2016. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 289–313. <https://doi.org/10.1177/0743558417714226>
- Wang F. (2025). Effects of physical activity on mobile phone addiction among university students: the mediating roles of self-control and resilience. *Frontiers in psychology*, 16, 1503607. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1503607>
- Xiao, W., Wu, J., Yip, J., Shi, Q., Peng, L., Lei, Q. E. & Ren, Z. (2022). The Relationship Between Physical Activity and Mobile Phone Addiction Among Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis of Observational Studies. *JMIR public health and surveillance*, 8(12), e41606. <https://doi.org/10.2196/41606>
- Yang, R., Tan, S., Abdukerima, G., Lu, T., Chen, C., Song, L., Ji, B., Lv, Y. & Shi, J. (2025). Combined effect of the smartphone addiction and physical activity on the depressive symptoms in secondary school students: a cross sectional study in Shanghai, China. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1473752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1473752>
- Zhang, R., Jiang, Q., Cheng, M. & Rhim, Y. T. (2024). The effect of smartphone addiction on adolescent health: the moderating effect of leisure physical activities. *Psicologia, reflexao e critica*, 37(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00308-z>