

Ús i abús de les noves tecnologies de la comunicació per part dels adolescents

Enquesta feta a alumnes de 2n d'ESO d'instituts de Reus i poblacions properes

Josep Maria Bofarull Bosch, Josep Lluís Piñol Moreso

CAP Sant Pere de Reus. Reus (Tarragona)

RESUM

Objectiu. Conèixer la utilització i l'actitud dels adolescents enfront les noves tecnologies de la comunicació.

Mètode. Estudi observacional, transversal a 539 adolescents que estudiaven 2n d'ESO (educació secundària obligatòria) en cinc instituts de Reus i dos pobles veïns. Els adolescents van respondre, el febrer del 2013, un qüestionari autoadministrat de 47 preguntes.

Resultats. Televisió: el 39,1% la miren sols. La miren durant el dinar el 75,0% i durant el sopar el 80,6%. Els repetidors de curs la tenen més sovint a la seva habitació i la miren més de 3 h/dia. **Telèfon mòbil:** el 83,1% en tenen, el 53,1% l'utilitzen més d'1 h/dia, sobretot per a missatgeria, Internet i *WhatsApp*. **Videojocs:** el 84,2% en tenen. El 46,8% hi juguen 1-2 h/dia. Els jocs a què juguen més són de guerra i futbol. **Ordinador:** el 69,7% en tenen a l'habitació. Sols el 15,9% dels pares tenen control sobre el seu ús. L'utilitzen sobretot per a *Facebook*, navegar o xatejar. Els repetidors de curs estan una mitjana de 3 hores o més al dia connectats. El 27,8% dels enquestats han rebut propostes per quedar i el 18,8%, propostes de tipus sexual. El 49,2% diuen que la identificació del xat és fiable.

Conclusions. Els adolescents del nostre entorn dediquen moltes hores a les noves tecnologies de la comunicació. La majoria no tenen control parental i troben fiables les identificacions per Internet. Un nombre considerable reben proposicions per quedar, i també de tipus sexual. Els repetidors de curs són els que més tenen la televisió a l'habitació i els que dediquen més hores a veure-la i a estar connectats a Internet.

Paraules clau: Adolescent. Noves tecnologies de la comunicació. Videojocs. Televisió. Telèfon mòbil. Ordinador. Internet.

ADOLESCENTES Y NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

Objetivo. Conocer la utilización i la actitud de los adolescentes frente a las nuevas tecnologías de la comunicación.

Método. Estudio observacional, transversal a 539 adolescentes que estudiaban 2.º de ESO (educación secundaria obligatoria) en cinco institutos de Reus y dos poblaciones vecinas. Los adolescentes respondieron, en febrero de 2013, un cuestionario autoadministrado de 47 preguntas con respuestas.

Resultados. Televisión: el 39,1% la miran solos. La miran durante la comida el 75,0% y durante la cena el 80,6%. Los repetidores de curso la tienen con más frecuencia en su habitación i la miran más de 3 h/día. **Teléfono móvil:** el 83,1% lo tienen. El 53,1% lo utilizan más de 1 h/día, sobre todo para mensajes, Internet y *WhatsApp*. **Videoconsola:** el 84,2% la tienen. El 46,8% juegan 1-2 h/día. Los juegos con los que más juegan son de guerra y fútbol. **Ordenador:** el 69,7% lo tienen en la habitación. Solo el 15,9% de los padres tienen control sobre su uso. Lo utilizan sobre todo para *Facebook*, navegar o chatear. Los repetidores de curso están una media de 3 horas o más al día conectados. El 27,8% de los encuestados han recibido propuestas para citas, y el 18,8% propuestas de tipo sexual. El 49,2% dicen que la identificación en los chats es fiable.

Conclusiones. Los adolescentes de nuestro entorno dedican muchas horas a las tecnologías de la comunicación. La mayoría no tienen control parental y hallan fiable las identificaciones por Internet. Un número considerable reciben proposiciones para citas, y también de tipo sexual. Los repetidores de curso son los que más tienen televisión en la habitación y los que dedican más horas a verla y a estar conectados a Internet.

Palabras clave: Adolescente. Nuevas tecnologías de la comunicación. Internet. Videojuegos. Televisión. Teléfono móvil. Ordenador.

TEENAGERS AND NEW COMMUNICATION TECHNOLOGIES

Objective. To know the use and attitude of adolescents towards new communication technologies.

Method. Observational cross-sectional study with 539 adolescents studying second year of secondary education, in 5 institutes in Reus and two neighboring towns. Adolescents responded in February 2013 a self-administered questionnaire of 47 questions.

Results. Television: 39.1% watch it alone. 75% of the students look at it during lunch and 80.6% while having dinner. Repeating students have it more often in their room and watch it more than 3 hours/day. **Mobile phone:** 83.1% have one and 53.1% use it more than 1 hour/day, especially for messaging, internet and whatsapp. **Game console:** 84.2% have one and 46.8% play

Treball presentat en una sessió del curs de formació continuada als pediatres del Baix Camp, a l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus.

Correspondència: Josep Maria Bofarull Bosch
C/ Montsant 7. 43850 Cambrils (Baix Camp)
jmbofarull@comt.cat

Treball rebut: 15.09.2014
Treball acceptat: 02.07.2015

Bofarull-Bosch JM, Piñol-Moreso JLI.

Ús i abús de les noves tecnologies de la comunicació per part dels adolescents. Enquesta feta a alumnes de 2n d'ESO d'instituts de Reus i poblacions properes. *Pediatr Catalana*. 2016;76(1):7-12.

1-2hours/day. The games they play are more frequently about war or football. **Computer:** 69.7% have one in the room. Only 15.9% of parents have control over their use. They use it especially for Facebook, browsing or chats. Repeating students are an average of 3 or more hours a day connected. 27.8% of respondents have received proposals for dates, and 18.8% of them sexual. 49.2% say that identification is reliable in chats.

Conclusions. Teenagers around us spend many hours using communication technologies. Most have no parental control and think that internet has reliable identifications. A considerable number of adolescents receive proposals for dates and a few of a sexual nature. Repeating students are those who have more TV in their room and they spend more hours to watch it and to be connected to the Internet.

Keywords: adolescent, new communication technologies, internet, video games, television, mobile phone, computer.

Introducció

Actualment, molta gent per les places, els carrers i els locals públics emprà les noves tecnologies de la comunicació, sobretot els adolescents, que per distreure's estan cada cop més capficats en els videojocs. Hi ha poques publicacions en el nostre medi pel que fa a l'impacte d'aquestes i altres tecnologies de la comunicació entre els adolescents. Destaquen les fetes per alguns grups, com els de Torrelavega i Valladolid, a l'Estat espanyol, i el de la Regió Sanitària Metropolitana Nord, a casa nostra¹⁻³. La finalitat d'aquest treball va ser descriure l'ús i l'abús que fan de les noves tecnologies de la comunicació els adolescents del nostre entorn immediat, avui en dia. Aquest coneixement podrà ser útil en la pràctica clínica habitual de la pediatria, i a la vegada ajudarà a conèixer una mica millor els nostres adolescents.

Material i mètode

Es va fer un estudi observacional, de tipus transversal, basat en l'autoadministració d'un qüestionari estructurat de 47 preguntes sobre l'ús de les noves tecnologies de la comunicació. L'enquesta es va passar durant el mes de febrer del 2013 a tots els alumnes de 2n curs d'ESO (Educació Secundària Obligatoria) de quatre instituts públics i un de concertat de Reus i dels instituts públics d'Alcover i la Canonja, al Camp de Tarragona, que eren presents en els respectius centres el dia assenyalat per a la realització de l'enquesta. Aquestes es van passar durant la classe de tutoria amb la presència d'un professor i/o un investigador. Les enquestes eren anònimes.

El qüestionari emprat va ser similar al que es va passar als alumnes dels instituts de Torrelavega¹. Constava de les dades d'identificació del centre i del sexe de l'enquestat i de cinc apartats. El primer feia referència a l'entorn familiar i els quatre següents a l'ús que feia cada enquestat de la televisió, el telèfon mòbil, els videojocs i Internet.

Per a l'anàlisi estadística es va utilitzar el programa SPSS® v15.0. A cadascuna de les taules i per a cada pregunta de l'enquesta, es mostren el nombre de casos i la seva proporció.

Resultats

En total es van analitzar 539 alumnes. A la Taula I se'n mostra la distribució segons l'institut de procedència: 397 (73,3%) anaven a instituts de la ciutat de Reus i 142 (26,3%) a instituts de pobles de la rodalia. La majoria anaven a instituts públics, sols 52 (9,2%) anaven a un institut concertat.

TAULA I

Alumnes enquestats segons procedència i tipus d'institut

Institut de procedència	Tipus	Alumnes	%
Gabriel Ferrater	públic	114	21,2
Baix Camp	públic	95	17,6
Salvador Vilaseca	públic	71	13,2
Gaudí	públic	65	12,1
Puigserver	concertat	52	9,2
Total ciutat de Reus		397	73,3
Alcover	públic	59	10,9
La Canonja	públic	83	15,4
Total		539	100

La Taula II mostra diversos aspectes de l'entorn familiar dels adolescents enquestats. Cal destacar que una majoria (48,1%) estaven 3 hores o més sols a casa després de les classes. El 24,2% tenien el pare a l'atur i el 10,8%, tots dos pares. Havien repetit 1r d'ESO el 6,5%, i 2n, el 4,8%. Repetien 2n d'ESO després d'haver repetit 1r el 2,2%. Practicaven esport el 63,5% del total.

La Taula III mostra diversos aspectes referents a l'hàbit de veure la **televisió** (TV) entre aquests adolescents. Sols apaguen la TV per dinar el 25,0% i per sopar el 19,4%. Tenen TV a la seva habitació el 41,8%. De dilluns a divendres veuen la TV 3 hores o menys el 69,9%.

La Taula IV mostra la utilització del **telèfon mòbil**. Una majoria del 83,1% en tenen. El 53,1% l'utilitza més d'una hora al dia, preferentment per navegar per Internet, el 15,7% bastant i el 48,9% molt.

La Taula V mostra l'entreteniment amb **videojocs**. En tenen una proporció elevada dels enquestats, el 84,2%. El 46,8% hi juga entre 1-2 h/dia i el 20,3% ho fa tres hores o més.

La Taula VI ens mostra la utilització d'**Internet**. La immensa majoria tenen ordinador a casa (96,1%). El tenen a l'habitació el 69,7%. Pel que fa a la utilització

TAULA II

Alumnes enquestats segons l'entorn familiar

	Alumnes	%
Nombre de germans:		
0	53	9,8
1	273	50,6
2	135	25,0
3	42	7,8
4 o més	36	6,7
Viuen amb els avis a casa	44	8,2
Viuen a casa dels avis	18	3,3
Estaven sols a casa:		
Mai	102	19,5
< 3 h	252	48,1
> 4 h	170	32,4
Atur:		
Pare	127	24,2
Mare	162	30,1
Tots dos pares	58	10,8
Pare atur i mare treballa	69	12,8
Repetició de curs:		
1r ESO	35	6,5
2n ESO	26	4,8
Entre setmana dinen:		
Amb la família	218	40,4
Tot sol	104	19,3
A l'institut	19	3,5
Entre setmana sopen:		
Amb la família	396	73,5
Tot sol	23	4,3
Practiquen esport	342	63,5

TAULA III

Alumnes enquestats segons l'ús de la televisió

	Alumnes	%
Miren la TV, acompanyats	328	60,9
Apaguen la TV durant el menjar	134	25,0
Apaguen la TV durant el sopar	104	19,4
Tenen TV a l'habitació	225	41,8
Des de quina edat l'hi tens:		
Abans dels 9 anys	92	13,7
Als 10 anys	115	55,8
Dels 11 als 15 anys	91	44,2
Hores de TV al dia entre setmana:		
3 hores o menys	372	69,0
4 hores o més	167	31,0
Hores de TV durant caps de setmana:		
0 hores	17	3,2
1-2 hores	126	23,4
3-5 hores	214	38,6
6 o més	168	26,9
Programa més vist:		
<i>La que se avvicina</i>	220	40,5
<i>Los Simpson</i>	143	26,6
<i>Polseres vermelles</i>	92	17,1
Cadena preferida:		
MTV	70	13,0
FDF	64	11,9
NEOX	58	10,8

TV: televisió

TAULA IV

Alumnes enquestats segons l'ús del telèfon mòbil

	Alumnes	%
En tenen	444	83,1
Nois	234	52,7
Noies	210	43,4
Targeta prepagament	225	41,7
Despesa al mes ≤ 10 €	197	64,4
Hores d'utilització/dia:		
< 1 hora	196	46,9
> 1 hora	222	53,1
L'utilitzen per:		
Parlar:		
Bastant	81	18,9
Molt	75	17,4
Enviar missatges:		
Bastant	56	13,0
Molt	88	20,6
Jugar:		
Bastant	75	17,4
Molt	58	13,5
Escollar música:		
Bastant	106	24,2
Molt	203	46,4
Fotografiar:		
Bastant	108	24,7
Molt	114	26,1
Internet:		
Bastant	66	15,7
Molt	206	48,9
<i>WhatsApp</i> :		
Bastant	55	13,2
Molt	238	57,4

TAULA V

Alumnes enquestats segons l'ús dels videojocs

	Alumnes	%
Tenen videoconsola	454	84,2
Edat d'inici d'ús de videoconsola		
6 anys o menys	119	27,1
7 anys o més	320	72,9
Hores de joc:		
0 hores	147	32,9
1-2 hores/dia	209	46,8
3h o més/dia	91	20,3
Noms dels jocs més citats:		
<i>FIFA</i>	137	25,4
<i>Call of duty- blacks ops</i>	134	24,8
<i>Mario Bros o cars</i>	108	20,0

diària, el 49,3% ho fa menys de 2 hores i el 46,8% hi dedica 3 hores o més. La utilització preferent (10 sobre 10) era *Facebook* (45,3%), seguida de navegar (29,1%) i de xatejar (28,8%). Segons ells, la majoria dels pares saben utilitzar l'ordinador, i sols el 15,4% els posen límits de temps i/o de temes.

TAULA VI

Alumnes enquestats segons l'ús d'Internet

	Alumnes	%
Nombre d'ordinadors que tens a casa:		
0	6	1,2
Un	126	23,4
Dos	159	29,5
Tres	117	21,7
Quatre o més	110	20,4
Ordinador a l'habitació	368	69,7
Hores entre setmana:		
0	20	3,9
≤ 2 hores	255	49,3
≥ 3 hores	242	46,8
Hores al cap setmana:		
0	36	6,9
≤ 2 h	175	33,8
≥ 3 h	307	59,3
Utilització preferent:		
Facebook	244	45,3
Navegar	157	29,1
Xatejar	155	28,8
Els pares		
Saben utilitzar l'ordinador	462	88,3
No posen límits	440	84,1
Han rebut propostes per trobar-se	150	27,8
Han rebut propostes de tipus sexual	97	18,8
Els que han rebut propostes, han estat identificats amb seguretat	57	58,7
Després de rebre propostes		
Han continuat el contacte	39	11,6
No han continuat el contacte	296	88,4
Els que participen en xats tenen identificació dels altres	340	76,9
Pensen que la identificació als xats es fiable	219	49,2

Quan se'ls pregunta si han tingut propostes per trobar-se amb persones que sols coneixen per Internet, el 27,8% respon afirmativament. El 18,8% han rebut propostes de tipus sexual. A la pregunta de si s'identifiquen els que participen als xats, el 76,9% dels que responen diuen que sí. El 49,2% creien que la identificació era fiable.

Discussió

Creiem que el nombre d'alumnes (539) és adequat per tenir un coneixement de les actituds dels adolescents de la nostra comarca. L'opció d'escollir només els de 2n curs era per no fer un nombre massa gran d'enquestes, i a més, perquè són un grup força homogeni; d'altra banda, no es volien barrejar amb grups d'altres edats.

Quant a la filiació, destaca que el 50,6% només tenen un sol germà. Es remarcable, des del punt de vista econòmic i social, el nombre d'alumnes que tenen els dos pares a l'atur, el 10,8%. Considerem preocupant el nombre d'hores que es queden sols a casa després de les classes: el 48,1% menys de 3 hores i més de 5 hores el 32,4%. Aquest fet pot explicar el nombre d'hores que diuen que es passen amb la TV, Internet o el telèfon.

No es vol jutjar si el nombre de joves que diuen que han repetit curs és alt ni tampoc s'ha volgut comparar entre instituts, ja que no era l'objectiu del treball.

Sí que es va creure interessant remarcar on menjaven els dos àpats importants del dia i de qui estaven acompanyats, per les repercussions que això té. Per dinar, el 40,4% ho feia en família, cosa que avui en dia ens pot semblar normal o freqüent, però sols el 73,5% sopa amb la família. Hi ha una dada que creiem remarcable: el 19,3% mengen sols a migdia, i el sopar encara el fan sols el 4,3% dels joves. En la literatura mèdica es troben multitud d'estudis que parlen dels beneficis de menjar amb família⁴, amb la influència per escollir bé el tipus d'aliments, l'apropiada interacció amb la resta de la família⁵, evitar o prevenir trastorns alimentaris i l'obesitat⁶, per tenir menys problemes emocionals i de conducta⁷. El fet d'estar junts a l'hora de menjar i evitar les tensions ajuda a l'autoestima, a valorar l'autoimatge, la satisfacció personal, a evitar actituds violentes i el tabaquisme entre els fills, segons un estudi publicat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS)⁸.

El nombre de joves que diuen que practiquen esport (63,5%) estava en percentatges inferiors al de les publicacions consultades per a aquesta edat (67%-70%)⁹⁻¹⁰, tenint en compte els beneficis que comporta la pràctica de qualsevol tipus d'esport. El 77,6% dels practicants eren nois, fet que indica la baixa proporció de noies que fan esport, semblant al que indiquen les publicacions esmentades. Estudis consultats demostren els beneficis que reporta la pràctica de l'esport, com ara la disminució de la violència i l'assetjament escolar¹¹; la prevenció de l'obesitat¹², els conflictes i la destrucció de mobiliari urbà als barris marginals¹³; i la cohesió i l'evitació de l'aïllament social, com ho constata el periodista de *Le Monde*¹⁴, referint-se al treball que es fa a Ciutat Meridiana de Barcelona.

Pel que fa a la **televisió**, cal assenyalar el nombre d'adolescents que la veuen sense presència de pares o adults (39,1%), fet que podria voler dir una manca de comentaris o reflexions sobre el que es veu i sobre el control del temps diari de visualització. Un estudi d'Amy Bleakley¹⁵ comenta que la durada del temps de veure TV és un reflex del que fan els pares. Es considera que aquest fet de durada horària afavoreix a parlar de manera incorrecta, perquè s'aprèn el que es veu¹⁶. Encara és més preocupant que els àpats importants es facin amb l'aparell en funcionament (dinar

75,0%, sopar 80,6%), fet que vol dir manca d'ajuda al diàleg, menjar de pressa, amb la possibilitat de fomentar l'obesitat⁶, etc. Fent una revisió per programes i cadenes que s'esmenten com a preferides ens podem adonar del tipus de temàtica escollida. Gairebé la meitat (41,8%) tenen un aparell de TV a l'habitació, i la majoria (55,8%) des dels 10 anys o fins i tot més joves.

Quant al telèfon mòbil, segons un estudi publicat pel diari *El País*¹⁷ al seu suplement econòmic, a l'Estat espanyol és on hi ha més telèfons intel·ligents d'Europa (57,0%), i on s'utilitzen més per escoltar música (38,6%). A més, ocupa el segon lloc d'Europa, després del Regne Unit, en l'ús d'aplicacions (Application store) (48,9%), navegadors (47,0%), jocs (33,6%) i xarxes socials (33,2%). No cal fer referència als diferents estudis publicats en revistes científiques entorn als possibles perjudicis que això pot aportar, encara no demostrats de manera certa. Cal esmentar la mitjana d'hores durant la setmana que diuen que utilitzen els telèfons: el 53,1% ho fan més d'una hora al dia. Sols el 41,7% diuen que és de prepagament; per tant, més de la meitat rarament coneixen la despesa que fan. La utilització que esmenten com a més important és la comunicació amb sistema *WhatsApp* (57,4%), seguida d'entrar a Internet (48,9%) i d'escoltar música (46,4%).

Pel que fa a la videoconsola, en tenen el 84,2%, una quarta part des dels 6 anys o fins i tot abans, i més de dues terceres parts (72,9%) a partir dels 7. S'ha estudiat la influència entre els adolescents, i uns autors esmenten beneficis i d'altres inconvenients, sense posar-se d'acord. En un estudi europeu¹⁸, el 61,8% són jugadors per Internet. Creiem que és molt elevat el nombre d'hores que l'utilitzen: un 46,8% ho fa entre 1 i 2 hores al dia. No té valor significatiu el resultat entre els repetidors i no repetidors de curs escolar. Creiem preocupant el gran nombre de jocs de guerra i assassinats que han esmentat els joves consultats.

Tenen **ordinadors** a casa el 96,1%, i en tenen dos una tercera part (29,5%). La majoria dels que en posseeixen el tenen a l'habitació (69,7%). Segons els joves, la majoria de pares (pare o mare) el saben utilitzar, però sols el 15,9% els posen límits, tot i que no concreten si d'hores o de continguts. El 45,3% ens diuen que la seva utilització és sobretot per a *Facebook*, el 29,1% per navegar i el 28,8% per xatejar. El temps que l'utilitzen, durant la setmana, és de menys de 2 h/dia el 49,3% i de 3 hores o més al dia el 46,8%.

A l'estudi europeu¹⁸, el 39,4% dels enquestats passen unes 2 h/dia en contacte amb xarxes socials, i s'assenyala que passar més de 2 hores a les xarxes socials s'associa a conductes disfuncionals a Internet.

Gairebé una tercera part dels enquestats (27,8%) ha rebut propostes a Internet per trobar-se (*grooming*) amb una o diferents persones, més noies que nois. No es pregunta si després van quedar o no. Sabem que

als Estats Units el 30% de noies adolescents se citen amb desconeguts amb els quals van contactar per Internet¹⁹, i que ho fan més les que tenien un historial d'abandonament, abús físic o sexual. Als Estats Units, el 16% dels estudiants de secundària pateixen *ciberbullying*²⁰, i a Europa, segons l'estudi citat¹⁸, l'han patit el 21,9%, més noies que nois; cal dir que Espanya era dels països europeus on menys s'ha patit.

Havien rebut propostes de tipus sexual el 18,8% dels joves, més de la meitat noies. Se'ls va preguntar si el que feia la proposta s'havia identificat amb seguretat, i la majoria de joves van respondre que sí (78,2%). Posteriorment, la totalitat de nois refereixen que han continuat el contacte, al contrari que les noies, ja que la meitat diuen que van tallar el contacte. A l'estudi de la Dra. M. Labay Matías, sobre Internet i sexe²¹, es troba que l'edat de més consum de pornografia és entre els 12 i els 17 anys, i que és més freqüent entre els que tenen ordinador personal a l'habitació que els que el tenen a un lloc comú (sala d'estar o menjador).

Se'ls pregunta si els que participen en xats s'identificaven, i diuen que sí el 76,9%; la meitat d'aquests diuen que la identificació els era fiable. Un tècnic en missatgeria i *WhatsApp* publica la inseguretat d'aquests mitjans o millor, que cap mitjà és segur i que són de total vulnerabilitat²². També es fa referència a la nota de la policia espanyola²³ entorn del mateix tema.

Comentari final

En tots els treballs esmentats hi ha un consell semblant: és molt important la supervisió dels pares entorn dels mitjans de comunicació. Coneixent com són i actuen els adolescents, la discussió i la negació són de molt poca o nul·la eficàcia. Creiem que amb la conversa amable, la reflexió i posant normes coherents i explicades podrem evitar conseqüències indesitjables.

S'ha comentat l'actitud d'un grup de joves adolescents de les nostres comarques enfront dels nous mitjans de comunicació. És responsabilitat nostra, com a pediatres a qui ens interessen tots els aspectes de la vida dels nostres infants i joves; els seus pares, als quals hem d'informar positivament; i possiblement els seus docents, als quals podem ajudar amb els nostres coneixements, que les conseqüències de l'ús inadequat d'aquestes tecnologies siguin el menys perjudicial per a ells i els puguem ensenyar tot el que tenen de bo, per aprofitar-ho.

Agraïment

El nostre agraïment als directors, consells escolars, caps d'estudi, professors i AMPA dels instituts que ens han permès fer aquest treball amb els seus alumnes. A la Inspecció d'Ensenyament de la zona del Baix Camp, pel consentiment i l'interès en la realització d'aquest estudi.

Bibliografia

- Resultados de la encuesta: «Los jóvenes y las nuevas tecnologías». IES Marqués de Santillana. Torrelavega. Gobierno de Cantabria, 2009. Accessible a la xarxa [data de consulta: 15-03-2015]. Disponible a: http://www.soitu.es/soitu/2009/05/02/info/1241271667_008278.html.
- Fierro Urturi A, Vázquez Fernández ME, Alfaro Gonzalez M, Muñoz Moreno MF, Rodríguez Molinero L, Herrero Bregón B, et al. Los adolescentes ante las nuevas tecnologías. ¿Beneficio o perjuicio? *Bol Pediatr*. 2013;224(3):117-8. Accessible a la xarxa [data de consulta: 05-05-2014]. Disponible a: http://www.sccalp.org/documents/0000/1927/Bol_SCCALP_224_completo.pdf
- Muñoz-Miralles R, Ortega-González R, Batalla-Martínez C, López-Morón MR, Manresa JM, Torén-Montserrat P. Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. *Estudio JOITIV*. *Aten Primaria*. 2014;46(2):77-88.
- Ronald E Kleinman. *Pediatric nutrition handbook* (6th ed.). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2009.
- Contento IR, Williams SS, Michela JL, Franklin AB. Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. *J Adolesc Health*. 2006;38(5):575-82.
- Berge JM, Rowley S, Trofholz A, Hanson C, Rueter M, MacLehose RF, et al. Childhood obesity and interpersonal dynamics during family meals. *Pediatrics*. 2014;134(5):923-32.
- Elgar FJ, Craig W, Trites SJ. Family dinners, communication, and mental health in Canadian adolescents. *J Adolesc Health*. 2013;52(4):433-8.
- Currie C, Zanotti C, Morgan A, Currie D, De Looze M, Roberts C, et al. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. *Health Policy for Children and Adolescents* 6; OMS, 2012.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Encuesta de hábitos deportivos 2005. Accessible a la xarxa [data de consulta: 20-01-2015] Disponible a: <http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/encuesta-de-habitos-deportivos/encuesta-de-habitos-deportivos-2005/3-las-practicas-deportivas-de-la-poblacion-espanola-deportes-mas-practicados>.
- Viñas Fort J, Pérez Villalba M. Consejo Superior de Deportes. Los hábitos deportivos de la población escolar en España. 10-2011. Accessible a la xarxa [data de consulta: 20-01-2015]. Disponible a: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf>.
- Coyne-Beasley T. Los deportes escolares podrían reducir las tasas de violencia y de acoso escolar en la adolescencia. Comunicación a la Reunión Anual de la AAP en Washington DC, maig 2013. Accessible a la xarxa [data de consulta: 24-05-2013]. Disponible a: <http://news.health.com/2013/05/05/school-sports-may-cut-rates-of-violence-bullying-among-teens/html>.
- Drake KM, Beach ML, Longrace MR, Mackenzie T, Titus LJ, Rundle AG, et al. Influence of sports, physical education, and active commuting to school on adolescent weight status. *Pediatrics*. 2012;130(2):e296-304.
- Versace E. Au collège Politzer, la sortie sport, c'est sacré. *Le Monde*. 13-04-2013. Accessible a la xarxa [data de consulta: 20-04-2013]. Disponible a: http://www.lemonde.fr/sport/article/2013/04/12/au-college-politzer-la-sortie-sport-c-est-sacre_3158330_3242.html.
- Seckel H. A Ciutat Meridiana, le sport cimente le quartier. *Le Monde*. 14-09-2013. Accessible a la xarxa [data de consulta: 15-09-2013]. Disponible a: http://www.lemonde.fr/sport/article/2013/09/12/a-ciutat-meridiana-le-sport-cimente-le-quartier_3476712_3242.html.
- Bleakley A, Jordan AB, Hennessy M. The Relationship Between Parents' and Children's Television Viewing. *Pediatrics*. 2013;132(2):e364-71.
- Coyne SM, Stockdale LA, Nelson DA, Fraser A. Profanity in media associated with attitudes and behavior regarding profanity use and aggression. *Pediatrics*. 2011;128(5):867-72.
- Muñoz R. El 'smartphone' mata al teléfono móvil. Gràfic «Penetración de Smartphones y uso de aplicaciones». *Suplement d'Economia*. El País, 24-02-2013. Accessible a la xarxa [data de consulta: 25-02-2013]. Disponible a: http://economia.elpais.com/economia/2013/02/22/actualidad/1361562785_067731.html.
- Tsitsika A, Janikian M, Tzavela EC, Schoenmakers TM, Ólafsson K, Halapi E, et al. Internet use and internet addictive behaviour among European adolescents: A cross-sectional study. Accessible a la xarxa [data de consulta:30-09-2013]. Disponible a: http://www.eunetadb.eu/files/docs/Qualitative_Report_D6.pdf.
- Noll JG, Shenk CE, Barnes JE, Haralson KJ. Association of maltreatment with high-risk internet behaviors and offline encounters. *Pediatrics*. 2013;131(2):e510-7.
- Adesman A. Cyberbullying Rampant Among High School Students. *AAP*. Annual Meeting Washington DC. 05-05-2013[abstract]. Accessible a la xarxa [data de consulta: 15-09-2014]. Disponible a: <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/Cyberbullying-Rampant-Among-High-School-Students.aspx>.
- Labay Matías M, Labay Guerrero A, Labay Guerrero M. Internet, sexo y adolescentes: una nueva realidad. Encuesta a jóvenes universitarios españoles. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2011;13(50):225-32.
- Delgado A. ¿Es seguro usar WhatsApp? 2013. Accessible a la xarxa [data de consulta:14-01-2013]. Disponible a: <http://www.consumer.es/web/es/tecnologia/internet/2012/12/17/214513.php>.
- Nota de Prensa Policía Nacional. Madrid, 16-05-13. Accessible a la xarxa [data de consulta: 18-05-2013]. Disponible a: http://www.policia.es/prensa/20130517_1.html.