

Actividad Física y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes Universitarios de Enfermería

Physical Activity and Social Media Addiction in Nursing University Students

Roberto Andres Gonzalez-Fimbres¹

Autor de correspondencia: Roberto Andres Gonzalez-Fimbres, roberto.gonzalez@ues.mx

¹Universidad Estatal de Sonora, México.

Cómo citar:

Cómo citar: Gonzalez-Fimbres, R. A. (2025). Actividad Física y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes Universitarios de Enfermería. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 20(2), 85–92.

DOI: 10.29105/rcefod.v19i1.115

Julio-Diciembre-115

Link para acceder al artículo:

<https://doi.org/10.29105/rcefod.v19i1.115>

Resumen

Objetivo: Relacionar el nivel de dependencia de las redes sociales y el nivel de actividad física (AF) por sexo en estudiantes universitarios de enfermería. Métodos: Participaron 146 alumnos universitarios del programa de Licenciatura de Enfermería (LEN). Se aplicaron los cuestionarios de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) mediante un formulario de Google. Se compararon las medias por sexo y la relación entre la ARS y el IPAQ. Resultados: No se encontró diferencia por sexo en ningún factor de adicción a las redes sociales, se encontró una correlación positiva significativa entre la variable ORS y AFM ($p = .16$, $p < .05$), AFV ($p = .45$, $p < .01$), TAF ($p = .22$, $p < .01$). Conclusión: la adicción general a las redes sociales no está asociada con una reducción en los niveles de AF; contrario a lo esperado, el factor de obsesión por las redes sociales indica que los estudiantes que realizan mayor nivel total de actividad física son también los que presentan mayor obsesión por las redes sociales.

Palabras Clave: instrumentos, evaluación, factores, relación, niveles.



Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons Licencia de atribución (CC BY-NC) (Creative Commons Atribución-No-Comercial 4.0)

Abstract

To assess the relationship between the level of dependence on social media and physical activity by sex in nursing college students. Methods: 146 students from the nursing bachelor program participated. The social media addiction questionnaire (SMAQ) and the international physical activity questionnaire (IPAQ) were applied using a Google Forms. Mean comparisons by sex and the relationship between SMAQ and IPAQ were analyzed. Results: No difference was found by sex in any factor of social media addiction, a significant positive correlation was found between the OSN variable and MPA ($p = .16$, $p < .05$), VPA ($p = .45$, $p < .01$), TPA ($p = .22$, $p < .01$). Conclusion: general addiction to social media is not associated to reductions in PA levels; contrary to what was expected, the obsession with social media factor indicates that students who perform a higher level of total physical activity are also more obsessed with social media.

Key words: instruments, assessment, factors, relationship, levels.

Introducción

La tecnología de la información y comunicación (TIC) ha generado cambios e innovaciones en la sociedad gracias a su interactividad como el internet, redes sociales, juegos, etc. (Jasso Medrano et al., 2018). Los jóvenes tienen acceso a más temprana edad a estas plataformas (Tejada Garitano et al., 2019), como consecuencia, esto supone que pasar más tiempo frente a las pantallas disminuye el tiempo destinado a la práctica de AF y aumenta el sedentarismo (Vergara-Torres et al., 2020).

Las redes sociales ofrecen nuevos esquemas y recursos para la interacción social en entornos comunicativos los cuales han cambiado gradualmente la comunicación personal, accediendo a una comunicación rápida y fluida sin los límites de la distancia o el tiempo (Pivec & Maček, 2019). Este uso intensivo de las TIC revela que las condiciones del uso frecuente no problemático de las redes sociales, tienen gran posibilidad de pasar al surgimiento de conductas problemáticas o desadaptativas que afectan negativamente las actividades diarias, relaciones interpersonales y salud física de los adolescentes (Becerra Guajardo et al., 2021).

Por otra parte, los autores Chiza-Lozano et al. (2021) midieron la adicción a las redes sociales y el ciberbullying en los adolescentes, por medio del cuestionario ARS construido por Escurra Mayaute y Salas Blas (2014) y el Cuestionario europeo de intervención ciberbullying (European Ciberbullying Intervention Questionnaire, ECIPQ), quienes demostraron la confiabilidad y validez del instrumento, además, de acuerdo al análisis de los datos, obtuvieron relaciones significativas entre las variables de estudio ($r = .38$, $p = .01$), es decir, los participantes que tiene mayor nivel de adicción a redes sociales a su vez presentan mayor indicadores de desarrollar adicción ciberbullying.

Por su parte Padilla-Romero y Ortega-Blas (2017) investigaron la adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. Utilizaron el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el Inventory de depresión de Beck Adaptado (BDI-IIA), evidenciando un 38.3% de los participantes con un nivel muy alto de adicción a las redes sociales y la sintomatología depresiva. Por otra parte, en enero de 2023 había 90.5 millones de usuarios de redes sociales en México, equivalente al 68.4% de la población total (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2023). Mientras que la práctica deportiva y ejercicio físico en 2023, según los datos del INEGI (2024), el 60.2% de la población de 18 años y más de edad en México, dijo no realizar ningún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre. De la población que realizó deporte o ejercicio físico, el 73.9% mencionaron que el motivo para hacerlo es por la salud (INEGI, 2024). La ausencia de AF y los malos hábitos alimenticios, han provocado que el sobrepeso y obesidad constituya el problema de salud más importante en México, que afecta a la población desde temprana edad hasta la vida adulta (Kánter Coronel, 2021). Por esta razón, los autores, García-Puello et al. (2018) evaluaron los niveles de AF en universitarios mediante método directo, obteniendo como resultado la elevada frecuencia de inactividad física en la población universitaria, asociada significativamente a la obesidad y al género femenino. Estas diferencias de género las relacionan a la motivación que tiene algunas personas para la práctica de algún tipo de AF. Ellos mencionan que las mujeres realizan la actividad física para perder peso y mejorar la apariencia física, mientras que los hombres lo hacen por mejorar su condición física e incluso por la sensación de disfrutar lo que este tipo de actividades puede proporcionar.

Por su parte Paricahua-Peralta et al. (2024) evaluaron la AF en estudiantes universitarios peruanos mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) quienes obtuvieron como resultado que los estudiantes mostraron un 60.5% de actividad moderada, el 32.1% era alta y el 7.4% era baja.

Además, determinaron que existe una asociación estadística significativa entre el nivel de AF y el género, la edad y la carrera profesional.

Expuesto lo anterior, se plantea como objetivo determinar la relación del nivel de dependencia de las redes sociales con el nivel de actividad física de estudiantes universitarios mexicanos de una carrera de enfermería.

Material y método

Este estudio sigue un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y corte transversal, ya que no hubo manipulación de las variables y los datos fueron recogidos en un solo momento. También, es de tipo correlacional, pues permite analizar la relación entre las variables del estudio (Hernández Sampieri et al., 2014).

La muestra fue de 146 estudiantes universitarios de segundo, cuarto, sexto y octavo semestre de una carrera de Licenciado en Enfermería en México, de los cuales 124 fueron mujeres y 22 fueron hombres con edades de 18 a 35 años ($M = 21$; $DE = 2.03$) seleccionados por medio del muestreo no probabilístico por conveniencia.

Para medir el nivel de adicción a las redes sociales se utilizó el cuestionario Adicción a las Redes Sociales (ARS) propuesto por Escurra Mayaute y Salas Blas (201[APVT1] 4), el cual está conformado por 24 ítems en una escala de Likert de 4 puntos (0 a 4) tomando la frecuencia de "nunca" a "siempre". El instrumento está conformado por tres dimensiones: la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal en el uso de las redes sociales y el uso excesivo de la red social.

[APVT1] Parece que esto es una errata, ya que en lugar del 7, debería estar reportado el año de publicación del trabajo citado. He hecho el ajuste, pero sería bueno que los autores lo validaran. Para determinar el nivel de actividad física, se utilizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) en su versión corta, para ser utilizado en jóvenes, adultos y mediana edad (15-69 años), el cual consta de siete preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada en los últimos siete días. Los valores que arroja son tres niveles de actividad física: Bajo, menos de 600 METS/ semana; Moderado, superior a 600 METS/ semana y Alto, un total de 3000 METS/ semana.

Los cuestionarios fueron aplicados por medio de un formulario de Google.

Las respuestas recabadas de la aplicación de los instrumentos se analizaron en el software SPSS (v21.0; SPSS, Inc., Chicago, IL, USA). Los datos descriptivos se muestran como medias y desviaciones estándar. Se verificó que los datos no presentaban normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Para la comparación de las medias entre los sexos se utilizó la prueba U de Mann Whitney. Para comparar la distribución de los niveles de adicción a las redes sociales entre sexos se utilizó la prueba de Chi cuadrada. Las correlaciones entre las variables se analizaron utilizando el coeficiente de correlación de Spearman. Todas las significancias se establecieron a $p < .05$.

Resultados

Se analizaron los factores Adicción a las redes sociales y el nivel de actividad física por género de los alumnos universitarios como se muestra en la Tabla 1. Aunque se encontraron ligeras variaciones en la distribución de la adicción a las redes sociales entre hombres y mujeres, el análisis estadístico no muestra diferencias entre las proporciones de los niveles de adicción entre los géneros ($\chi^2 = 2.12$, $p = .34$). De igual manera, las distribuciones de los niveles de actividad física entre sexos tampoco muestran diferencias ($\chi^2 = 5.17$, $p = .07$).

Tabla 1

Tabla 1

Análisis por género de los niveles de adicción a las redes sociales y el nivel de actividad física

Factores	Género	Bajo		Moderado		Alto		Total	
		n	%	N	%	n	%	n	%
Adicción a las redes sociales	Hombre	10	45.5	10	45.5	2	9	22	15
	Mujer	76	61.3	42	33.9	6	4.8	124	85
	Total	86	58.9	52	35.6	8	5.5	146	100
Nivel de actividad física	Hombre	9	40.9	2	9.1	11	50	22	15
	Mujer	38	30.6	41	33.1	45	36.3	124	85
	Total	47	32.2	43	29.5	56	38.3	146	100

Nota. n = número de sujetos.

Las comparaciones por género, tanto de los parámetros de adicción a redes sociales como de los distintos parámetros de actividad física, no muestran diferencias (Tabla 2).

Tabla 2

Descriptivos de adicción a redes sociales y de actividad física

Variable	Hombres	Mujeres	Total	p	TE
ORS (u.a)	1.20 ± 1.10	0.78 ± 0.87	0.84 ± 0.92	.09	-0.22
FCRS (u.a)	1.47 ± 1.15	1.10 ± 1.00	1.16 ± 1.03	.14	0.19
UERS (u.a)	1.93 ± 1.08	1.55 ± 1.06	1.61 ± 1.07	.15	0.19
CAM (METS)	1154.5 ± 1743.4	1297.2 ± 2039.6	1276 ± 1992.9	.48	-0.09
AFM (METS)	1156.3 ± 2126.6	1123.2 ± 1907.6	1128.2 ± 1934.4	.49	-0.09
AFV (METS)	401.8 ± 734.0	693.5 ± 1432.6	649.5 ± 1352.8	.73	0.04

Nota. ORS = Obsesión por las redes sociales, FCRS = Falta de control personal en el uso de las redes sociales, UERS = Uso excesivo de las redes sociales, AFV = Actividad física vigorosa, AFM = actividad física modificada, TAF = Total de actividad física, u.a. = Unidades arbitrarias, METS = unidades metabólicas que cuantifica el gasto energético durante la actividad física.

El análisis de correlación se muestra en la Tabla 3, la cual indica que existe relación entre la ORS y los parámetros de AF, excepto por caminar.

Tabla 3

Coeficientes de correlación entre las variables de adicción a redes sociales y niveles de actividad física

Variables	ORS	FCRS	UERS
CAM	.088	-.022	-.020
AFM	.161*	.030	.079
AFV	.219**	.111	.097
TAF	.216**	.087	.069

Nota. * = $p < .05$, ** = $p < .01$, ORS = Obsesión por las redes sociales, FCRS = Falta de control personal en el uso de las redes sociales, UERS = Uso excesivo de las redes sociales, CAM = Caminar, AFM = Actividad Física Moderada, AFV = Actividad física vigorosa, TAF = Total de actividad física.

Discusión

El hallazgo principal del presente estudio fue encontrar una relación positiva entre la ORS y los parámetros de AF. Este fue un resultado inesperado, ya que discrepa de los reportados en otra investigación (Moreno-Muciño et al., 2021), que menciona que el uso desmedido de dispositivos móviles disminuye la frecuencia de AF. Así mismo, los resultados no coinciden con los de Kwok et al. (2021), quienes analizaron la asociación entre el uso de redes sociales y la práctica de AF en universitarios.

Ellos sugieren que el sobreuso de las tecnologías móviles puede tener un impacto negativo en los niveles de AF, y, por consiguiente, en la calidad de vida. Estos resultados aparentemente contradictorios, merecen un análisis más profundo. La ORS es un factor que compone el resultado de adicción a las redes sociales, relacionado a estados mentales de fijación en una actividad. La relación positiva de la ORS con la AF puede explicarse por rasgo de personalidad. Si una persona es obsesiva, puede serlo en varias dimensiones de su vida, tanto en el uso de redes sociales como en la práctica de la AF.

Por otra parte, una investigación arrojó datos que coinciden con los del presente estudio (Piedra, 2020). En tiempos de COVID-19 la práctica de AF se adaptó a las circunstancias, esto pudo haber provocado que varias personas utilizaran las tecnologías móviles para seguir programas de entrenamiento por medio de redes sociales durante el confinamiento. Aquellos que hacían ejercicio con frecuencia han buscado en las redes sociales el apoyo que antes tenían en los clubes o en los gimnasios, lo que puede ayudar a comprender mejor los resultados obtenidos, donde los alumnos que realizan más AF moderada, vigorosa y total de AF, también presentan mayor obsesión por las redes sociales.

En este sentido, las redes sociales pueden integrar técnicas de cambios de comportamiento, específicamente, técnicas orientadas a la práctica de la AF. Una de ellas es la comparación social, donde los usuarios pueden verse motivados hacia la AF por exposición a influencers expertos en ejercicio, así como plataformas que incluyen desafíos, retos y recompensas. Plataformas como Instagram, TikTok y YouTube incluyen contenido orientado hacia el fitness, inspirando a los usuarios a hacer ejercicio para mantener una estética que cumpla con las expectativas de la imagen social. También, se ha reportado que el uso de aplicaciones de fitness aumenta la autoeficacia de ejercicio físico de los usuarios (Günther et al., 2021), lo que promueve un aumento en la AF. Adicionalmente, resulta interesante la posibilidad de estudiar el efecto del perfil de profesionistas de la salud con el que cuenta la muestra estudiada. Al ser estudiantes de enfermería, es posible que el uso de redes sociales esté orientado más a contenidos relacionados con la salud.

Por otra parte, no se observaron diferencias por sexo en ninguna de las variables de AF ni adicción a las redes sociales. Este resultado también contrasta con lo reportado en otros estudios (García-Puello et al., 2018). Los resultados del presente estudio se pueden deber a la alta proporción de mujeres ($n = 124$) participantes en comparación con los hombres ($n = 22$). Es común encontrar estas diferencias en proporción de los sexos en el campo de las profesiones orientadas hacia el cuidado de la salud las personas (Stoet & Geary, 2022). La baja muestra de hombres participantes dificulta encontrar una distribución normal de los datos. Así mismo, también es difícil encontrar significancia en las comparaciones entre las medias. Resulta interesante observar que, aunque no significativa, la comparación entre hombres y mujeres muestra un tamaño de pequeño en la variable de ORS. Esto abre la posibilidad de realizar futuros estudios para verificar si estas diferencias pueden manifestarse aumentando la muestra de hombres.

Conclusión

La presente investigación sugiere que la adicción general a las redes sociales no es indicativa de reducción en los niveles de AF. Sin embargo, y contrario a lo esperado, mayores niveles del factor ORS pueden ser un indicador de mayor nivel total de AF. La falta de relación entre el resto de las variables de adicción a las redes sociales y AF sugiere la necesidad de analizar posibles factores psicológicos subyacentes que vinculen estas variables.

12 Limitaciones y estudios futuros

Una de las limitaciones del presente estudio es que, debido a la modalidad de encuesta (online), no todos los alumnos de enfermería participaron, reduciendo el tamaño de la muestra. Sería interesante conocer los cambios que se presentan al incrementar la misma, con la finalidad de conocer más sobre el efecto entre las variables de adicción a las redes sociales y la actividad física.

Adicionalmente, se requiere explorar el rol que juega el perfil de la carrera de los alumnos universitarios, abriendo una línea futura de comparación con otros campos profesionales.

Además, el bajo número de hombres participando en el estudio dificulta encontrar significancia estadística en las comparaciones. Es deseable realizar nuevos estudios con una muestra más amplia.

Por otra parte, en próximos estudios se podría evaluar la adicción al móvil y las variables antropométricas y de condición física, con la finalidad de obtener datos suficientes sobre la posible correlación que se pudiera observar.

Referencias

BBecerra Guajardo, J. R., López Rosales, F., & Jasso Medrano, J. L. (2021). Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: impulsividad y horas de uso. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 10(19), 28–46.

Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D., & Ramírez Vega, C. (2021). Adicción a redes sociales y ciberbullying en los adolescentes. *Revista Muro de la Investigación*, 6(1), 34–44. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>

Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73–91. García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2018).

Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20(5), 606–611. <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n5.59003>

Günther, L., Schleberger, S., & Pischke, C. R. (2021). Effectiveness of social media-based interventions for the promotion of physical activity: Scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13018. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413018>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2023). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2023. <https://www.inegi.org.mx/programas/endutih/2023/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2024. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/mopradef/2024/doc/resultados_mopradef_2024.pdf

Jasso Medrano, J., López Rosales, F., & Díaz Loving, R. (2018). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 283–288. <https://doi.org/10.1016/j.aipprr.2017.11.001>

Kánter Coronel, I. (2021). Magnitud del sobrepeso y la obesidad en México: Un cambio de estrategia para su erradicación (Mirada Legislativa No. 197). Instituto Belisario Domínguez, Senado de la República. <http://bibliodigitalbd.senado.gob.mx/handle/123456789/1871>

Kwok, C., Leung, P. Y., Poon, K. Y., & Fung, X. C. (2021). The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep, quality of life, and academic performance among university students in Hong Kong: A preliminary study. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 4(1), 36–44.
https://doi.org/10.4103/shb.shb_81_20

Moreno-Muciño, O., Medina Rodríguez, R. E., Enríquez Reyna, M. C., González García J., & Ceballos Gurrola, O. (2021). Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria: Diferencias por sexo y grado escolar. *Retos*, 42, 276–285.
<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86364>

Padilla-Romero, C., & Ortega-Blas, J. O. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 2(1), 47–53.
Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Velasquez-Giersch, L., Herrera-Osorio, A. J., Isuiza-Perez, D. D., Ulloa-Gallardo, N. J., & Cruz-Laricano, E. O. (2024). Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: Un estudio transversal. *Retos*, 61, 21–27.
<https://doi.org/10.47197/retos.v61.109462>

Piedra, J. (2020). Redes sociales en tiempos del COVID-19: El caso de la actividad física. *Sociología del Deporte*, 1(1), 41–43.
<https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4998>

Pivec, M., & Maček, A. (2019). Employment background influence on social media usage in the field of European project management and communication. *Journal of Business Research*, 94, 280–289.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.03.021>

Stoet, G., & Geary, D. C. (2022). Sex differences in adolescents' occupational aspirations: Variations across time and place. *PLOS ONE*, 17(1), e0261438.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261438>
Tejada Garitano, E., Castaño Garrido, C., & Romero Andonegui, A. (2019). Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 119–133.
<https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23245>
Vergara-Torres, A. P., Juvera-Portilla, J. L., Ceballos-Gurrola, O., & Zamarripa, J. (2020). Pokémon GO y su relación con la actividad física, orientación espacial y socialización en usuarios mexicanos. *Retos*, 38, 727–732.
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77757>