



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**RELACIÓN ENTRE EL USO DE REDES SOCIALES Y HÁBITOS DE VIDA NO
SALUDABLES EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: ERICK DAMIAN AJILA JIMÉNEZ

DIRECTOR: LCDA. ZOILA TORRES PALCHISACA, MGS

AZOGUES – ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**RELACIÓN ENTRE EL USO DE REDES SOCIALES Y HÁBITOS DE VIDA NO
SALUDABLES EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: ERICK DAMIAN AJILA JIMÉNEZ

DIRECTOR: LCDA. ZOILA TORRES PALCHISACA, MGS

AZOGUES – ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Universidad
Católica
de Cuenca

DECLARATORIA DE AUTORÍA Y RESPONSABILIDAD

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Erick Damian Ajila Jiménez portador(a) de la cédula de ciudadanía N.º **1105149437**. Declaro ser el autor de la obra: **“Relación entre el uso de redes sociales y hábitos de vida no saludables en adolescentes: Una revisión bibliográfica”** sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **19 de febrero de 2025**


F:

Erick Damian Ajila Jiménez

C.I. 1105149437

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE ARTÍCULO ACADÉMICO

Lcda. Zoila Guillermina Torres Palchisaca Mgs

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado **“Relación entre el uso de redes sociales y hábitos de vida no saludables: Una revisión bibliográfica”**, realizado por: **Erick Damian Ajila Jiménez**, con documentos de identidad: **1105149437**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 02 de diciembre de 2024



firmado electrónicamente por
ZOILA GUILLERMINA
TORRES PALCHISACA

LCDA. ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA, MGS.

C.I. 0102289659

DIRECTORA

Relación entre el uso de redes sociales y hábitos de vida no saludables: Una revisión bibliográfica
Erick Damián Ajila Jiménez, Zoila Torres Palchisaca

Universidad Católica de Cuenca, erick.ajila.37@est.ucacue.edu.ec

Resumen

El sedentarismo en adolescentes, influenciado por el uso excesivo de redes sociales, ha emergido como un problema de salud pública. En base al objetivo desarrollado se establece el siguiente objetivo de investigación: realizar una revisión bibliográfica sobre la relación entre el uso de redes sociales y hábitos de vida no saludables en adolescentes, para obtener una síntesis de datos que contextualicen la problemática planteada. La metodología consistió en la búsqueda de información en bases de datos como Redalyc, Google Académico, Scielo y Scopus, utilizando términos relacionados con sedentarismo, redes sociales y adolescentes. Se seleccionaron 20 artículos publicados entre 2015 y 2023. Los resultados muestran que las redes sociales más utilizadas por adolescentes son Instagram, TikTok y Facebook. Su uso excesivo está vinculado con problemas como obesidad, alteraciones del sueño, ansiedad y trastornos de la autoimagen. Además, se observa un impacto negativo en el rendimiento académico y las relaciones interpersonales. Sin embargo, también se identificó que las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) pueden promover hábitos saludables si se usan adecuadamente. Se concluye que el uso excesivo de redes sociales fomenta un estilo de vida sedentario, afectando tanto la salud física como mental de los adolescentes. Es esencial implementar intervenciones educativas y políticas que fomenten un uso equilibrado de las redes sociales y promuevan la actividad física y hábitos saludables en esta población.

Palabras clave: redes sociales, adolescentes, sedentarismo, hábitos no saludables, actividad física

*Relationship between Social Media Use and Unhealthy Lifestyle Habits in Adolescents:
A Literature Review*

Abstract

Sedentary behavior among adolescents, influenced by excessive social media use, has arisen as a public health issue. Based on this premise, this research aims to conduct a literature review on the relationship between social media use and unhealthy lifestyle habits in adolescents, providing a synthesis of data that contextualizes the issue. The methodology involved searching databases such as Redalyc, Google Scholar, SciELO, and Scopus using terms related to sedentary behavior, social media, and adolescents. Twenty articles published between 2015 and 2023 were selected. The results indicate that Instagram, TikTok, and Facebook are adolescents' most commonly used social media platforms. Excessive use of these platforms is linked to problems such as obesity, sleep disturbances, anxiety, and body image disorders. Additionally, negative effects on academic performance and interpersonal relationships were observed. However, the study also identified that Information and Communication Technologies (ICTs) can promote healthy habits. In conclusion, excessive social media use contributes to a sedentary lifestyle, affecting adolescents' physical and mental health. Implementing educational interventions and policies that encourage a balanced use of social media while promoting physical activity and healthy habits within this population is essential.

Keywords: social media, adolescents, sedentary behavior, unhealthy habits, physical activity

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Licencia. Zoila Torres Palchisaca, MGS., cuya guía, paciencia y dedicación fueron fundamentales para la realización de esta tesis. Su experiencia y generosidad al compartir sus conocimientos me brindaron las herramientas necesarias para llevar a cabo este trabajo con calidad y rigor académico.

Extiendo mi gratitud a los lectores al licenciado Wilson Hernando Bravo Navarro, MGS. y licenciada Nanci De La Nube González, MGS., quienes con su valioso tiempo y disposición contribuyeron significativamente a la mejora de este proyecto. Sus observaciones y sugerencias fueron esenciales para pulir cada detalle y fortalecer el contenido de esta investigación.

A todos ustedes, mi profundo agradecimiento por su apoyo y compromiso, que hicieron posible la culminación de esta meta.

Finalmente, agradezco a todos los licenciados y licenciadas que conforman la Pedagogía de la Actividad Física y Deporte que, de alguna manera, contribuyeron a la culminación de este proyecto. Su generosidad y disposición para ayudar fueron invaluable, y siempre llevaré en mi corazón el recuerdo de su amabilidad.

A todos, ¡gracias de corazón!

Erick Damian Ajila Jiménez

DEDICATORIA

En primer lugar, a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino, iluminando mi mente y dándome el valor para continuar incluso en los momentos más difíciles.

A mi querida madre, Genny Graciela Jiménez Bravo, por su amor incondicional, sacrificio y apoyo constante. Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia. Sin su confianza y aliento, este logro no habría sido posible.

A mi enamorada, Vivian Palomino, gracias por tu amor, tu paciencia y tu apoyo en cada paso de este camino. Este logro no sería posible sin tu comprensión y sin esos pequeños gestos que hicieron cada día más llevadero. Te amo, y este es tan solo uno de los muchos sueños que espero compartir a tu lado.

A mi amigo, Juan Francisco Gonzaga Cevallos por estar siempre ahí, brindándome su apoyo y por su comprensión y paciencia durante las largas horas de estudio en los momentos de tensión, fue un gran bastón de ayuda que me sirvió para culminar esta carrera, estoy muy agradecido.

A mis hermanos y a mis abuelos, su compañía y cariño fueron mi refugio y mi mayor fuente de motivación.

Finalmente, dedico este trabajo a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron a mi formación académica y personal.

Con todo mi corazón, gracias.

Erick Damian Ajila Jiménez

Contenido

Introducción	1
Marco Teórico.....	2
Método	4
Resultados	5
Análisis	11
Discusión	11
Conclusión	14
Referencias bibliográficas	15

Introducción

De acuerdo a la OMS los adolescentes deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día actividades físicas moderadas e intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; pero también es muy importante limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla, por esta razón es importante mejorar los niveles de actividad física entre los adolescentes ampliando urgentemente, políticas, programas y medidas multisectoriales que den oportunidades a los jóvenes para llevar una vida más activa (OMS, 2022).

Del mismo modo Soler y Castañeda (2017) indican que la vida sedentaria está aumentando en la sociedad y más específicamente en los adolescentes debido al auge de las tecnologías con consecuencias negativas que pueden llegar a convertirse en un problema grave de salud pública, como por ejemplo la obesidad y además la práctica de la actividad física es benéfica para los adolescentes y contribuye a una gran disminución del uso de redes sociales.

Por lo tanto, el sedentarismo es producto del incremento del uso de las redes sociales y la presencia constante de adolescentes en ellas es un hecho constatado por diversas organizaciones globales e investigadores; siendo reconocido como problema de salud pública y que además se puede asociar a serios problemas psicológicos y de relaciones interpersonales como la adicción, la soledad o el ciber acoso, entendiendo que este se da cuando el número de horas de uso afecta al normal desarrollo de la vida cotidiana del adolescente, y no solo por lo que se refiere al tiempo invertido, sino también por el impacto que causa en aspectos personales y sociales de la vida del adolescente Malo et al.(2018).

Marco Teórico

En la actualidad se puede decir que la adicción a internet (AI) es una incapacidad para el adolescente que limite el uso de esta herramienta ya que vendría a provocar un malestar significativo en el individuo que podría ocasionar algunas consecuencias negativas en su vida cotidiana (Kilic et al., 2016). El uso excesivo de las redes sociales facilita la vida de las adolescentes, sin embargo, obtienen varios problemas en la vida cotidiana especialmente en los adolescentes (Li M Chen, 2014). Esto significa que se puede caer en un proceso de adicciones comportamentales que tiene como similitudes a las adicciones de varias sustancias nocivas (Van Rooij & Prause, 2014).

Por otra parte, es importante mencionar que el uso de redes sociales y en general del internet son importantes en población de adolescentes, pues mejora proceso de investigación, comunicación e interrelación sin embargo, la etapa de la adolescencia es siempre considerada de inestabilidad emocional y falta de control del comportamiento lo que junto con el uso constante del internet puede interferir en su vida cotidiana tanto a nivel biológico con conductas sedentarias y psicológicas como el aislamiento social similar al uso de sustancias nocivas como el alcohol y otras drogas (Grant et al., 2010).

Son indudables las ventajas que las nuevas tecnologías proporcionan a la humanidad, pero su desarrollo y divulgación, también tienen consecuencias negativas, así Gámez (2015), indica que el desarrollo cibernético y tecnológico ha provocado una nueva creación sobre círculos sociales que muchas veces alejan al adolescente de la familia y sus actividades. Así mismo Block (2008), citado por Rojas et al. (2018) indica que existen cuatro criterios para identificar este tipo de trastorno: pérdida del sentido del tiempo, enojo, tensión y/o depresión cuando no usa el equipo, tolerancia provocando una insistencia de mejores equipos tecnológicos además permitir más horas de uso y resultados negativos para el adolescente.

Además, el estudio que realizó el autor Błachnio et al. (2015), cuenta que el abuso de la red social llamada Facebook que está relacionada con la depresión, por otro lado, la satisfacción que proporciona la vida y ciertos determinados estilos de apego ansioso y evitativo son factores que vinculan los riesgos significativamente con el uso excesivo de las redes sociales, con respecto a los factores de riesgo social se va entender que hay una mala relación entre el adolescente y sus padres que vienen a tener un efecto significativo con la AI.

Cuando se trata el tema de sedentarismo se lo asocia con las personas de la tercera edad, sin embargo, este fenómeno se está trasladando paulatinamente a las generaciones más adolescentes, siendo una de las principales causas la pandemia del coronavirus, la escasa actividad física y el nulo contacto presencial que provocó las medidas de confinamiento, y por consecuencia el uso de los medios digitales se disparó en esta población. Es decir, los adolescentes se pueden convertirse en sedentarios cuando llevan un estilo de vida donde desarrolla una escasa actividad física y la mayor parte de su tiempo pasa sentado o en reposo (Vera et al., 2022).

En el mismo sentido se puede mencionar que en la actualidad el uso problemático de redes sociales por los adolescentes, puede estar relacionado con indicadores fisiológicos y consecuencias sociales, estados emocionales decaídos, poco interés, provoca bastante sueño, pérdida de peso, además, falta de motivación en las actividades físicas, renuncia de diferentes actividades sociales, entre otros (Chen et al., 2015), esto les afecta mucho en sus ámbitos de vida, incluso con episodios de violencia producto de algunos tipos de videojuegos, así, de acuerdo con Lamiño, (2020), existe un 90% de adolescentes que obtienen actitudes violentas a causa de estos. Ante esto, la práctica de actividad física llega a promover un estilo de vida activo y sano, previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia holística de adolescentes (Zambrano-

Márquez & Mera-Chinga, 2021). De esta forma es preciso dar información que pueda ayudar a padres e hijos a mejorar hábitos saludables como el ejercicio físico, salud mental, resistencia física, al igual regular las cifras de la presión arterial, mantener el peso corporal, aumentar el tono muscular y la fuerza muscular (Roblero, 2001). Por esta razón los investigadores en el área del deporte, de psicología y medicina preventiva, entre otras ramas, tienen el propósito de atenuar estas consecuencias y elevar la calidad de vida de los estudiantes (Ayala et al., 2023).

En base al marco teórico desarrollado se establece el siguiente objetivo de investigación: realizar una revisión bibliográfica sobre la relación entre el uso de redes sociales y hábitos de vida no saludables en adolescentes, para obtener una síntesis de datos que contextualicen la problemática planteada.

Método

Diseño, tipo y alcance de la investigación.

Para realizar esta revisión bibliográfica se utilizó la plataforma digital de la Universidad Católica de Cuenca, además de las bases de datos de uso libre como Redalyc, Google Académico, Scielo y Scopus. Se revisaron 20 artículos mediante los términos de búsqueda: sedentarismo y adolescentes, sedentarismo, adolescentes y redes sociales, influencia de redes sociales en adolescentes, consecuencia del excesivo uso de redes sociales. Para esta revisión se seleccionaron artículos de investigaciones publicadas desde 2015 hasta la actualidad.

Resultados

La Tabla 1 presenta los artículos considerados para este estudio, con el objetivo de resumir la parte principal de la investigación, especificando los títulos de los artículos que serán analizados y comparados, con el fin de determinar los criterios utilizados por cada autor acerca de la relación entre el uso de redes sociales y hábitos de vida no saludables en adolescentes.

Tabla1. *Relación entre el uso de redes sociales y hábitos de vida no saludables en adolescentes.*

Autor/año	Título	Muestra-método	Redes sociales más usadas	Consecuencias del uso exagerado de redes sociales
Morales et al. (2023)	Análisis desde el ámbito escolar: uso de las redes sociales vs. Práctica de actividad física.	Estudio descriptivo transversal. Muestra: 103 estudiantes con edades comprendidas de 14 y 17 años. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico.	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram • Facebook • Snapchat • TikTok • Gorjeo 	-Existen adicciones de comportamientos mentales similares a los producidos por la adicción química.
Roblero & Correa (2021)	Redes sociales y programas de entretenimiento como barrera para la práctica de actividad física en adolescentes.	Revisión bibliográfica de literaturas Científicas. Se revisaron 52 artículos y 17 cumplieron con los criterios de pedidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Facebook • Videojuegos en línea 	- Obesidad.
Muciño et al. (2021)	Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar.	Investigación de enfoque cuantitativo no experimental de diseño transversal descriptivo, comparativo y correlacional. Muestra: 342 estudiantes. Cuestionario de Usos y Gratificaciones de redes sociales en adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> • YouTube • Facebook • Videojuegos en línea 	<ul style="list-style-type: none"> - Sobrepeso. - Obesidad. - Procesos depresivos y estrés.
Rojas et al. (2018)	Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión.	Se llevó a cabo una revisión sistemática.	<ul style="list-style-type: none"> • WhatsApp • Juegos en línea 	<ul style="list-style-type: none"> - Adicción a internet. - Apego ansioso.

Pagán et al. (2015)	Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia.	Metodología cuantitativa, Utilizando la encuesta. Muestra: 119 alumnos con edades comprendidas entre 13 y 15 años. Instrumento: Cuestionario compuesto (Tu tiempo libre)	<ul style="list-style-type: none"> • Chats en línea 	<ul style="list-style-type: none"> - La práctica llamada sexting que es el envío de contenido inadecuado de los adolescentes.
Guevara et al. (2021)	Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes.	Estudio transversal. Muestra: 188 adolescentes edades comprendidas entre 15 y 19 años. Instrumento: se utilizó el Cuestionario sociodemográficas, (IMC) y el ASRS.	<ul style="list-style-type: none"> • Facebook • Twitter • Instagram 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de Apoyo Social Efectivo. - Aumento del Sedentarismo. - Malas influencias en la Alimentación. - Efecto en la Salud Mental.
Garrido & Mora (2019)	Uso de las redes sociales como estrategia de promoción de alimentación saludable en adolescentes.	Diseño cualitativo. Muestra: 306 con edades comprendidas de 11 a 14 años. Instrumento: Cuestionario vía online.	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram • Facebook • Snapchat • TikTok • WhatsApp • YouTube 	<ul style="list-style-type: none"> - Sedentarismo. - Problemas de Salud Mental. - Desregulación Emocional. - Trastornos Alimenticios.
Carrión et al. (2016)	Utilización del teléfono móvil para el fomento de hábitos saludables en adolescentes. Estudio con grupos focales.	Diseño cualitativo. Muestra: 27 estudiantes con edades comprendidas entre 13 a 15 años. Instrumento: Cuestionario vía online.	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram • TikTok • WhatsApp 	<ul style="list-style-type: none"> - Salud mental. - Sedentarismo. - Distracción y reducción de productividad. - Dependencia de la tecnología.

Chávez & Proaño (2024)	Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito.	Diseño: Cuantitativo. Muestra: 106 estudiantes del segundo año de bachillerato general unificado (BGU), con edades comprendidas de 15 y 17 años. Instrumento: Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram • TikTok • WhatsApp • YouTube • Facebook 	<ul style="list-style-type: none"> - Procrastinación Crónica. - Impacto en el Rendimiento Académico. - Estrés y Ansiedad. - Pérdida de Habilidades de Organización y Gestión del Tiempo. - Desigualdades de Género en el Uso de Redes Sociales.
De Diego-Cordero et al. (2017)	Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludables en Niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso.	Revisión Bibliográfica.	<ul style="list-style-type: none"> • Facebook • Videojuegos en línea • WhatsApp • TikTok • YouTube 	<ul style="list-style-type: none"> - Alteración del sueño. - Impacto en la salud mental. - Dependencia digital. - Deterioro de los hábitos saludables. - Consumo de alimentos no saludables.
Mancheno (2023)	La actividad física para prevenir el sobrepeso en adolescentes	Revisión Bibliográfica.	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram • Facebook • Snapchat • TikTok • YouTube 	<ul style="list-style-type: none"> - Impacto en la salud mental. - Aislamiento social. - Desinformación - Alteración de hábitos alimentarios.
Irazú (2022)	Impacto percibido del uso de redes sociales virtuales en hábitos alimentarios de adolescentes de CABA, en 2022.	Diseño: Descriptivo Transversal. Muestra: 206 estudiantes encuestaron adolescentes de 10 a 18 años. Instrumento: Formulario Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram • Facebook • Snapchat • TikTok • YouTube 	<ul style="list-style-type: none"> - Alteraciones en la percepción de su identidad, en temas de estética y género.
Entrambasaguas (2023)	Influencia de las redes sociales en los hábitos de los adolescentes.	Diseño: Descriptivo. Muestra: 101 estudiantes de cursos de Primero, Segundo y	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram 	<ul style="list-style-type: none"> - Alteraciones en la percepción de su identidad, en temas de estética y género.

		Tercero de Bachillerato con edades de 13 a 19 años. Instrumento: Microsoft Forms 365.		
Hernández (2021)	Intervención social en la salud; uso de las nuevas tecnologías y su relación con la salud.	Diseño: No experimental. Muestra: 491 estudiantes, con edad comprendida entre 12 y 18 años. Instrumento: Se utilizó SMAS-SF	<ul style="list-style-type: none"> • TikTok • Instagram • YouTube 	<ul style="list-style-type: none"> - Sedentarismo. - Distorsión de la percepción corporal, y aumento de la ansiedad y estrés social.
Belmonte (2024)	El impacto del uso de las redes sociales y el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria en la adolescencia: una revisión sistemática.	Revisión Sistemática	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram • TikTok • Snapchat 	<ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción corporal. - Comparación social. - Baja autoestima. - Desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).
Márquez (2021)	Adicción a redes sociales y satisfacción familiar en adolescentes de un colegio privado de Lima Metropolitana.	Diseño: No experimental transversal Muestra: 90 estudiantes varones de edades 11 y 17 años. Instrumento: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Satisfacción Familiar por Adjetivos (ESFA).	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram • TikTok • WhatsApp • Facebook 	<ul style="list-style-type: none"> - Disminución de la satisfacción familiar. - Obsesión y falta de control. - Uso excesivo. - Bajo funcionamiento familiar. - Complejidad de la adicción.
Gutiérrez et al. (2022)	Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile.	Diseño: Descriptivo Transversal. Muestra: 110 estudiantes con edades de 10 y 18 años.	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram • TikTok • Videojuegos • YouTube 	<ul style="list-style-type: none"> - Rendimiento académico afectado. - Aumento del tiempo en línea. - Deterioro de la interacción social real.

		Instrumento: Coopersmith y escala "Adicción a redes sociales".	<ul style="list-style-type: none"> • Facebook 	
Torres (2022)	La soledad y la adicción a las redes sociales en adolescentes.	Diseño: Correlacional Muestra: 2000 estudiantes cuyas edades de 14 a 18 años. Instrumento: Escala de Soledad de Jong Gierveld.	<ul style="list-style-type: none"> • Facebook • Instagram • WhatsApp • TikTok 	<ul style="list-style-type: none"> - Deterioro de la salud mental. - Alteraciones del sueño. - Falta de control personal. - Desconexión de relaciones personales. - Problemas de atención y bajo rendimiento académico.
Beltrán et al. (2023)	Internet para el ocio en adolescentes y su relación con conductas de salud y otros aspectos de interés educativo.	Diseño: Cuasiexperimental. Muestra: 312 adolescentes con edades de 9 y 13 años. Instrumento: Cuestionarios Autorreportados y acelerómetros.	<ul style="list-style-type: none"> • WhatsApp • Mensajes de texto SMS. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de dependencia y baja Tolerancia a la Frustración. - Distracción y bajo rendimiento académico. - Deterioro de hábitos de sueño. - Estilo de Vida sedentario. - Impacto en la Salud Mental.
Romero (2022)	Diseño de programa de educación afectivo-sexual para concienciar sobre la influencia de las redes sociales y los hábitos adolescentes en la sexualidad y las relaciones afectivas de los alumnos de Secundaria.	Revisión Bibliográfica.	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram • TikTok • Snapchat • WhatsApp • YouTube 	<ul style="list-style-type: none"> - Construcción distorsionada de la sexualidad. - Impacto en la autoestima y la autoimagen. - Desarrollo de relaciones afectivas superficiales. - Riesgo de influencias negativas y conductas de riesgo. - Desarrollo de dependencia y uso problemático de la sexualidad.

Análisis

De acuerdo a la Tabla 1 las redes sociales más usadas por los adolescentes son: Instagram, TikTok y Facebook, además se observa que esto lleva a una gran incrementación del sedentarismo con consecuencias en la salud mental y física y efectos negativos tales como: ansiedad, estrés, y problemas de autoimagen. También se observa una dependencia tecnológica que afecta el rendimiento académico, sedentarismo, desconexión en relaciones presenciales, exposición de contenidos idealizados y sexualidad distorsionada.

Discusión

Los estudios sobre la relación entre el uso de redes sociales y hábitos de vida no saludables, han demostrado su significativa influencia en el desarrollo personal y mental de los adolescentes. En este análisis, se compararán los hallazgos de autores relevantes, identificando los aspectos coincidentes y contrastantes.

Considerando las *redes sociales más usadas*, el análisis de la tabla revela que los autores Morales et al. (2023) y Roblero & Correa (2021), indican que Instagram es la red social preferida por los adolescentes, además que esta genera adicciones comportamentales similares a las producidos por la adicción a una sustancia química y obesidad. Otros autores como Muciño et al. (2021), Guevara et al. (2021) y Garrido & Mora (2019) mencionan al Facebook como la red social más usada y que causan sobrepeso, obesidad, procesos depresivos y estrés en cambio hay consecuencias más leves como efectos en la salud mental, falta de apoyo social efectivo, aumento del sedentarismo, malas influencias en la alimentación, trastornos alimenticios y desregulación emocional. Por último, la red social llamada TikTok, también demuestra ser muy usada de acuerdo a los autores Carrión et al. (2016) y Romero (2022), quienes además mencionan que esta provoca

sedentarismo, efectos negativos en la salud mental, dependencia de la tecnología, desarrollo de dependencia y uso problemático de la sexualidad, impacto en la autoestima y la autoimagen.

Los estudios de autores como Muciño et al. (2021), Morales et al. (2023) y Chávez & Proaño (2024), revelan una influencia profunda de las redes sociales en la vida cotidiana de los adolescentes, así lo menciona Irazú (2022), debido a que los adolescentes utilizan por lo menos una red social. Si bien estas plataformas ofrecen beneficios como la conexión social y el acceso a información, investigaciones como las de Rojas et al. (2018), Márquez (2021), Gutiérrez et al. (2022) y Torres (2022) advierten sobre los riesgos asociados a una adicción a las plataformas digitales, incluyendo problemas de salud mental, rendimiento académico y bienestar general, por la falta de control personal acerca del uso excesivo de redes sociales. Los hallazgos de Pagán et al. (2015) y Entrambasaguas (2023), sugieren que los jóvenes a menudo subestiman los riesgos y perciben un uso seguro de estas plataformas. Estos resultados subrayan la necesidad de intervenciones educativas, como proponen Garrido & Mora (2019), para promover un uso más consciente y saludable de las redes sociales, tal como lo enfatizan estudios como el de Hernández (2021).

Los hábitos de vida no saludables en adolescentes, se ha vinculado con el uso excesivo de redes sociales, según Torres (2022), manifestando una serie de problemas de atención y bajo rendimiento académico. Además, Morales et al. (2023) mencionan consecuencias ya conocidas como la adicción, trastornos del sueño y problemas de concentración, este hábito se relaciona con un aumento en los casos de obesidad y sedentarismo debido al menor tiempo dedicado a actividades físicas. Por último, Pagán et al. (2015) mencionan que en la actualidad los adolescentes han adoptado una nueva moda, la práctica del sexting, cada vez más común entre ellos, evidencia una construcción distorsionada de la sexualidad y expone a los jóvenes a riesgos adicionales, por ello,

Romero (2022) propuso un programa de educación afectivo- sexual, para concientizar a los adolescentes sobre la sexualidad y el uso de las redes sociales.

Los estudios analizados convergen en señalar la influencia significativa de las redes sociales en los hábitos de vida de los adolescentes. Así, autores como Roblero & Correa (2021), Guevara et al. (2021), Beltrán et al. (2023) y Mancheno (2023), enfatizan acerca del vínculo entre el uso excesivo de redes sociales y el sedentarismo, la obesidad y la falta de actividad física, debido a que, por el uso de la tecnología, el deseo de realizar actividad física ha disminuido, así mismo, dejando de lado la alimentación saludable. Por otro lado, Irazú (2022) y Belmonte (2024) profundizan en el impacto de las redes sociales debido a la percepción corporal y los trastornos alimentarios que presentan los adolescentes, ya que estos basan su alimentación en la visualización de cuentas dedicadas a dietas rápidas y efectivas, y también a la exposición de belleza idealizada en distintos perfiles, provocando insatisfacción corporal y baja autoestima. Sin embargo, autores como Carrión et al. (2016) y Diego-Cordero et al. (2017) resaltan el potencial de las TIC para promover hábitos saludables, sugiriendo un papel más ambivalente de las redes sociales. En general, aunque existe consenso sobre la influencia de las redes sociales en los hábitos de los adolescentes, la dirección y magnitud de esta influencia varían según el estudio y los factores.

Los estudios analizados convergen en señalar la influencia significativa de las redes sociales en los hábitos saludables de los adolescentes. Sin embargo, autores como Roblero & Correa (2021), Guevara et al. (2021), Beltrán et al. (2023) y Mancheno (2023), enfatizan acerca del vínculo entre el uso excesivo de redes sociales y el sedentarismo, la obesidad y la falta de actividad física, debido a que, por el uso de la tecnología, el deseo de realizar actividad física ha disminuido, así mismo, dejando de lado la alimentación saludable. Por otro lado, Irazú (2022) y Belmonte (2024) profundizan en el impacto de las redes sociales en cuanto a la percepción corporal

y los trastornos alimentarios que presentan los adolescentes, ya que estos basan su alimentación en la visualización de cuentas dedicadas a dietas rápidas y efectivas, y también a la exposición de belleza idealizada en distintos perfiles, provocando insatisfacción corporal y baja autoestima. Sin embargo, autores como Carrión et al. (2016) y Diego-Cordero et al. (2017) resaltan el potencial de las TIC para promover hábitos saludables, sugiriendo un papel más ambivalente de las redes sociales. En general, aunque existe consenso sobre la influencia de las redes sociales en los hábitos de los adolescentes, la dirección y magnitud de esta influencia varían según el estudio y los factores.

Conclusión

En conclusión, las redes más usadas que los adolescentes dedican diariamente el tiempo a uso de las redes sociales, donde se produce una reducción de la actividad física y una incrementación del sedentarismo. Este estilo de vida, se caracteriza por largas horas frente a dispositivos móviles, puede desencadenar diversas consecuencias negativas para la salud, de los cuales serían problemas físicos: aumento de peso y dolores posturales; afectaciones en el bienestar mental: ansiedad y disminución de la autoestima. La importancia de abordar esta problemática es mediante intervenciones que promuevan un uso equilibrado de las redes sociales y la adopción de hábitos más activos para esta etapa crucial del desarrollo.

Referencias bibliográficas

- Ayala, J. L. R., Bravo-Navarro, W. H., & Mediavilla, C. M. Á. (2023). Comportamientos sedentarios y niveles de actividad física en estudiantes de Bachillerato. *Revista Conrado*, 19(92), 380–389.
- Belmonte Ortega, R. A. (2024). El impacto del uso de las redes sociales y el desarrollo de un Trastorno de la Conducta Alimentaria en la adolescencia: una revisión sistemática.
- Beltrán-Carrillo, V. J., León-Zarceño, E., Valenciano-Valcárcel, J., Jiménez-Loaisa, A., & González-Cutre, d. (2023). Internet para el ocio en adolescentes y su relación con conductas de salud y otros aspectos de interés educativo. *Libro de actas*, 10.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681-684. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>
- Carrion, C., Arroyo Moliner, L., Castell, C., Puigdomènech, E., Gómez, S. F., Domingo, L., & Espallargues, M. (2016). Utilización del teléfono móvil para el fomento de hábitos saludables en adolescentes. Estudio con grupos focales. *Revista Española de Salud Pública*, 90.
- Chávez Mendía, P. E., & Proaño Pilliza, R. S. (2024). *Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito* (Bachelor's thesis).
- Chen, Q., Quan, X., Lu, H., Fei, P., & Li, M. (2015). Comparison of the personality and other psychological factors of students with internet addiction who do and do not have associated social dysfunction. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 27(1), 36- 41. <https://doi.org/10.11919/j.issn.1002-0829.214129>
- De Diego-Cordero, R., Fernández-García, E., & Romero, B. B. (2017). Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludables en niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso= Use of ICT to promote healthy lifestyles in children and adolescents: the case of overweight. *Revista Española de comunicación en Salud*, 79-91.

- Entrambasaguas Veiga, H. (2023). Influencia de las redes sociales en los hábitos de los adolescentes.
- Gámez, M., Calvete, E., Orue, I., & Las Hayas, C. (2015). Problematic internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: a longitudinal study among adolescents. *Addict Behavior*, 40, 109-114. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.009>
- Garrido, M. O., & Mora, E. C. (2019). Uso de las redes sociales como estrategia de promoción de alimentación saludable en adolescentes. *Revista cubana de informática médica*, 11(1), 113-124.
- Grant, J., Potenza, M., Weinstein, A., & Gorelick, D. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Guevara-Valtier, M. C., Pacheco-Pérez, L. A., Velarde-Valenzuela, L. A., Ruiz-González, K. J., Cárdenas-Villarreal, V., & Gutiérrez-Valverde, J. M. (2021). Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Enfermería clínica*, 31(3), 148-155.
- Gutiérrez, D. V., Higuera, S. N. F., & Romero, B. P. M. (2022). Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile. *Perspectivas: revista de trabajo social*, (39), 107-126.
- Hernández Ortiz, Á. J. (2021). Intervención social en la salud; uso de las nuevas tecnologías y su relación con la salud.
- Irazú, P. (2022). *Impacto percibido del uso de redes sociales virtuales en hábitos alimentarios de adolescentes de CABA, en 2022* (Doctoral dissertation, Universidad ISALUD).
- Kilic, M., Avci, D., & Uzuncakmak, T. (2016). Internet addiction in high school students in Turkey and multivariate analyses of the underlying factors. *Journal of Addictions Nursing*, 27(1), 39-46. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000110>

- Lamiño Lincango, D. X. (2020). Investigación bibliográfica de la inactividad física (sedentarismo) en niños y adolescentes, en edades comprendidas de 9 a 17 años. Universidad Central del Ecuador.
- Li, M., Chen, J., Li, N., & Li, X. (2014). A twin study of problematic internet use: its heritability and genetic association with effortful control. *Twin Research and Human Genetics*, 17(4), 279-287. <https://doi.org/10.1017/thg.2014.32>
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M. D. L. M., & Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles= Excessive use of social networks: psychosocial profile of Spanish adolescents. *Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles= Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents*, 101-110.
- Mancheno, F. D. B. (2023). La actividad física para prevenir el sobrepeso en adolescentes. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(6), 1160- 1176.
- Márquez Benza, K. (2021). Adicción a redes sociales y satisfacción familiar en adolescentes de un colegio privado de Lima Metropolitana.
- Moral-García, J. E., Fernández González, F. L., Del Castillo-Andrés, O., & Flores Aguilar, G. (2023). Análisis desde el ámbito escolar: uso de las redes sociales vs. Práctica de actividad física. *Journal of Sport & Health Research*, 15(2).
- Muciño, O. M., Rodríguez, R. E. M., Reyna, M. C. E., González, J. G., & Gurrola, O. C. (2021). Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria: Diferencias por sexo y grado escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 276-285.
- Organización Mundial de la salud. (05 de octubre de 2022). *Actividad física en adolescentes*. 29 de noviembre de 2023, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Pagán, F. J. B., Martínez, J. L., Máiquez, M. C. C., & Ayala, E. S. (2015). Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia. *Revista Fuentes*, (16), 109-130.
- Roblero, B. A. V., & Correa, A. (2021). Redes sociales y programas de entretenimiento como barrera para la práctica de actividad física en adolescentes. *anuario2020*, 2(2), 130-134.
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Rev. esp. drogodepend*, 39-54.
- Romero Simancas, M. (2022). Diseño de programa de educación afectivo-sexual para concienciar sobre la influencia de las redes sociales y los hábitos adolescentes en la sexualidad y las relaciones afectivas de los alumnos de Secundaria.
- Saez, Y. A. V., & Mediavilla, C. M. Á. (2022). Actividad física innovadora para disminuir el sedentarismo en los estudiantes. *Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 7(34).
- Soler Lanagrán, A., & Castañeda Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*, 9 (2), 187-198.
- Torres Donayres, J. B. (2022). La soledad y la adicción a las redes sociales en adolescentes.
- Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of internet addiction criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203-213. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.1>
- Vera, B. N. Q., Mantuano, N. B. P., Chila, Y. E. G., Domínguez, J. N. R., Toala, D. F. S., Cuesta, K. A. M., & Yagual, A. A. A. R. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2696–2711.

Zambrano-Márquez, L. A., & Mera-Chinga, O. E. (2021). Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo. *Domino de las Ciencias*, 7(6), 594–609. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i6.2354>.

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

Erick Damian Ajila Jiménez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1105149437**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **"Relación entre el uso de redes sociales y hábitos de vida no saludables en adolescentes: Una revisión bibliográfica"** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 19 de febrero de 2025


F:
Erick Damian Ajila Jiménez
C.I. **1105149437**