REDES SOCIALES Y HÁBITOS SALUDABLES EN MUJERES UNIVERSITARIAS: UN ESTUDIO DESCRIPTIVO EN CONTEXTOS DE EDUCACIÓN SUPERIOR

SOCIAL MEDIA AND HEALTHY HABITS IN UNIVERSITY WOMEN: A DESCRIPTIVE STUDY IN HIGHER EDUCATION CONTEXTS

REDES SOCIAIS E HÁBITOS SAUDÁVEIS EM MULHERES UNIVERSITÁRIAS: UM ESTUDO DESCRITIVO EM CONTEXTOS DE EDUCAÇÃO SUPERIOR

Larissa Michelle Lara Vázquez
ORCID 0009-0004-8829-6228
Universidad Autónoma de Occidente, UAdeO
Sinaloa, México
larissa.lara@uadeo.mx

Karla Noelia Cruz-Morales
ORCID 0000-0002-3323-2647
Universidad Autónoma de Occidente, UAdeO
Sinaloa, México
karla.cruz@uadeo.mx

Javier Arturo Ríos Mena Gaxiola
ORCID 0000-0002-7504-7415
Universidad Autónoma de Occidente, UAdeO
Sinaloa, México
javier.riosmena@uadeo.mx

Diana Korinna Zazueta Beltrán
ORCID 0000-0003-2771-935X
Universidad Autónoma de Occidente, UAdeO
Sinaloa, México
diana.zazueta@uadeo.mx

Resumen. En la era digital, las redes sociales se han consolidado como espacios clave de información e influencia en la adopción de hábitos saludables, especialmente en población universitaria femenina, caracterizada por una alta exposición a contenidos relacionados con salud, imagen corporal y estilos de vida. El objetivo del estudio fue describir el uso de plataformas digitales, el consumo de contenido en salud y las características de los hábitos saludables en mujeres universitarias. Se desarrolló un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 577 mujeres universitarias de una institución de educación superior del noroeste de México, seleccionadas mediante muestreo por conveniencia. Se utilizó el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ) y una batería de 19 ítems sobre uso de redes sociales y hábitos saludables, con adecuada consistencia interna (α=0.868). El análisis se realizó mediante estadística descriptiva en SPSS. Los resultados evidencian un alto uso de redes sociales (88.56% más de una hora diaria), con predominio de *TikTok* (61.35%) e *Instagram (*28.60%). El 97.57% consume contenido sobre salud, y más del 70% reporta influencia en decisiones alimentarias y motivación para el ejercicio. Sin embargo, solo el 51.99% utiliza estas plataformas para realizar actividad física. Destaca una prevalencia elevada de niveles bajos de actividad física (68.46%), independientemente del programa académico. Se concluye que existe una brecha entre el consumo de contenido digital y la adopción efectiva de hábitos saludables. Aunque las redes sociales e *influencers* —creadores de contenido en redes sociales— ctúan como agentes de influencia, su impacto es ambivalente, ya que pueden promover tanto prácticas saludables como información no validada. Se recomienda fortalecer estrategias de alfabetización digital y promoción de la salud en entornos universitarios.

Palabras clave: redes sociales; estilo de vida; actividad física; comportamiento digital; universitarios.

Resumo: Na era digital, as redes sociais consolidaram-se como espaços fundamentais de informação e influência na adoção de hábitos saudáveis, especialmente entre mulheres universitárias, caracterizadas pela elevada exposição a conteúdos relacionados à saúde, à imagem corporal e aos estilos de vida. O objetivo do estudo foi descrever o uso de plataformas digitais, o consumo de conteúdo sobre saúde e as características dos hábitos saudáveis de mulheres universitárias. Realizou-se um estudo quantitativo, descritivo e transversal. A amostra foi composta por 577 universitárias de uma instituição de ensino superior do noroeste do México, selecionadas por amostragem de conveniência. Utilizaram-se o Questionário Global de Atividade Física (GPAQ) e um conjunto de 19 itens sobre o uso de redes sociais e hábitos saudáveis, com adequada consistência interna (α = 0,868). A análise foi realizada por estatística descritiva no SPSS. Os resultados evidenciam elevado uso de redes sociais (88,56% por mais de uma hora diária), com predominância do TikTok (61,35%) e do Instagram (28,60%). O consumo de conteúdo sobre saúde foi relatado por 97,57%, e mais de 70% relataram influência nas decisões

alimentares e na motivação para o exercício. Contudo, apenas 51,99% utilizam essas plataformas para realizar atividade física. Destaca-se a elevada prevalência de baixos níveis de atividade física (68,46%), independentemente do curso. Conclui-se que existe uma lacuna entre o consumo de conteúdo digital e a adoção efetiva de hábitos saudáveis. Embora as redes sociais e os influenciadores — criadores de conteúdo nas redes sociais — atuem como agentes de influência, seu impacto é ambivalente, pois podem promover tanto práticas saudáveis quanto informações não validadas. Recomenda-se fortalecer estratégias de letramento digital e promoção da saúde em ambientes universitários.

Palavras-chave: redes sociais; estilo de vida; atividade física; comportamento digital; universitários.

Abstract. In the digital era, social media have become key spaces for information and influence in the adoption of healthy habits, particularly among female university students, who are characterized by high exposure to content related to health, body image, and lifestyles. The aim of this study was to describe the use of social media, the consumption of health-related content, and the characteristics of healthy habits among university women. A quantitative, descriptive, and cross-sectional study was conducted. The sample consisted of 577 female university students from a higher education institution in northwestern Mexico, selected through convenience sampling. The Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and a 19-item instrument on social media use and healthy habits were employed, showing adequate internal consistency ($\alpha = 0.868$). Data were analyzed using descriptive statistics in SPSS. The results indicate high social media use (88.56% more than one hour per day), with *TikTok* (61.35%) and *Instagram* (28.60%) as the most frequently used platforms. A total of 97.57% of participants reported consuming health-related content, and over 70% indicated that social media influences their dietary decisions and motivation to exercise. However, only 51.99% reported using these platforms to perform physical activity. A high prevalence of low physical activity levels (68.46%) was observed, regardless of academic program. It is concluded that there is a gap between digital content consumption and the effective adoption of healthy habits. Although social media and influencers—content creators on social media—act as agents of influence, their impact is ambivalent, as they can promote both healthy practices and non-evidence-based information. It is recommended to strengthen digital literacy and health promotion strategies in university settings.

Keywords: social media; lifestyle; physical activity; digital behavior; university students.

1. INTRODUCCIÓN

La era digital ha influido en los estilos de vida de la sociedad actual, específicamente en las poblaciones juveniles (Shrivastava et al., 2025). Por otro lado, también se ha identificado un alto porcentaje de sedentarismo, así como conductas inadecuadas de alimentación y crecientes niveles de estrés, sobre todo en los jóvenes universitarios (Lee & Kim, 2019; Mamani-Roque et al., 2024), quienes se encuentran en una etapa donde la exigencia de su entorno los obliga a buscar alternativas para mejorar sus hábitos relacionados con su salud.

En los últimos años, las plataformas digitales se han convertido en un medio primario de información, consumo e influencia para los universitarios, moldeando comportamientos relacionados con la salud, incluyendo el ejercicio y la nutrición (Al Ali et al., 2021; Ashraf et al., 2022; Bernadette & Sely-Ann, 2025). En particular, las redes sociales funcionan como espacios diseñados para fomentar la comunicación y el contacto entre los jóvenes, donde las interacciones prolongadas favorecen la difusión de contenido atractivo que puede incidir en las decisiones de consumo y en los estilos de vida de los estudiantes (Achampong et al., 2020).

Durante la pandemia por COVID- 19 se produjo una transformación significativa en el consumo de medios digitales y el uso de las redes sociales, especialmente entre la población universitaria (Deeb et al., 2025). La adopción de nuevos hábitos y la exposición prolongada a dispositivos conectados generaron patrones de interacción y comportamiento que impactaron directamente en la vida cotidiana de los estudiantes, afectando sus hábitos saludables y su bienestar general (Granda et al., 2025). Esta situación evidenció la creciente influencia de las plataformas digitales en su desarrollo profesional (BRUGLIERA, 2024).

Desde una perspectiva de género, las mujeres universitarias experimentan vulnerabilidades específicas asociadas al consumo digital. Las redes sociales suelen reforzar ideales estéticos centrados en la delgadez y la perfección corporal, lo que puede influir en la percepción de la imagen corporal, los comportamientos alimentarios y las prácticas de ejercicio físico (Bonfanti et al., 2025; Czubaj et al., 2025; Kefeli et al., 2025). En este sentido, los *influencers* y creadores de contenido desempeñan un papel relevante como fuentes informales de información sobre salud y estilo de vida (Engel et al., 2026). Algunos de ellos cuentan con formación profesional en áreas como la actividad física, la nutrición o la psicología, lo que les permite ofrecer recomendaciones fundamentadas en evidencia científica. Sin embargo, también abundan aficionados que comparten experiencias personales, rutinas de ejercicio o planes alimenticios sin contar con el respaldo de conocimientos especializados (Bernadette & Sely-Ann, 2025; Glauser, 2026; Powell & Pring, 2024).

Si bien existe una gran cantidad de información referente a conductas saludables y bienestar, la evidencia científica señala que la influencia de este tipo de contenidos puede ser cuestionada. Por un lado, puede influir positivamente al promover estilos de vida saludable; y en otro sentido, puede difundir información sin evidencia científica, generar prácticas de salud poco seguras e incluso idealizar estándares de estereotipos de belleza que pueden ocasionar trastornos en las conductas alimentarias, ansiedad y depresión (Lam et al., 2025; Marocolo et al., 2021).

Aunque en la literatura se encuentra valiosa información que enriquece el conocimiento y la reflexión sobre el uso de las tecnologías digitales en la promoción de hábitos saludables en contextos educativos (Bessa et al., 2026; Bi et al., 2024; Salmerón-Ruiz et al., 2025), sigue existiendo una limitada exploración en cómo el tipo de información consumida en las redes sociales, así como el efecto de los *influencers* se relacionan con la adopción de conductas saludables en los universitarios. Además, también existe una escasa investigación que estudie la población femenina en entornos de educación superior, en relación a la vulnerabilidad en el consumo de contenido digital y su vínculo con las conductas de alimentación y ejercicio físico. Esto subraya la importancia de investigar cómo acceden, seleccionan y utilizan dicho contenido, con el fin de adoptar las estrategias de promoción de la salud a través de las dinámicas digitales actuales.

Por ello, el presente estudio tiene como objetivo describir el uso de redes sociales, el consumo de contenido relacionado con la salud y las características de los hábitos saludables en mujeres universitarias.

2. METODOLOGÍA-MÉTODOS

El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, de carácter descriptivo y diseño transversal (Hernández Sampieri et al., 2014), lo que permitió identificar patrones de uso de plataformas digitales y conductas relacionadas con la salud, sin establecer relaciones causales.

2.1 Participantes

La muestra de este estudio estuvo conformada por 577 mujeres universitarias pertenecientes a una Institución de Educación Superior del noroeste de México, inscritas en los programas educativos de Nutrición, Terapia Física y Rehabilitación, Psicología, Educación Física y Ciencias del Deporte, Ciencias de la Comunicación e Ingeniería en Software. La selección de estas carreras responde a que abarcan áreas de la salud y la tecnología, las cuales se encuentran estrechamente relacionadas con las variables de estudio, como el uso de plataformas digitales y los hábitos saludables.

Se empleó un muestreo por conveniencia. Los criterios de inclusión se limitaron a formar parte de alguno de los programas educativos previamente mencionados, sin importar el nivel o

grado, así como estar debidamente matriculadas. Se excluyeron aquellas estudiantes que no cumplían con estos criterios, así como quienes presentaran discapacidades cognitivas, no utilizaran redes sociales o no se encontraran presentes durante la aplicación de los instrumentos.

2.2 Instrumentos

Para la recolección de datos se diseñó una batería compuesta por los siguientes instrumentos. Para conocer el nivel de actividad física de las participantes, se empleó el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ), desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), con el propósito de evaluar los niveles de actividad física en la población. Este instrumento mide tres dimensiones: actividad física en el trabajo, desplazamiento y tiempo libre. Está conformado por 16 ítems que recogen información sobre frecuencia, duración y tiempo sedentario, cuyos datos se convierten en equivalentes metabólicos (METs) para clasificar los niveles de actividad física en insuficiente, suficiente y alto.

Por otro lado, una de las secciones de la batería se construyó a partir de ítems derivados de la literatura científica, específicamente de los estudios de Barrera (2022) y Castrejón (2018), con el objetivo de conocer el uso de las redes sociales, su frecuencia y tipo de consumo, así como la práctica de hábitos saludables. Asimismo, se incluyeron ítems orientados a identificar el seguimiento de influencers, entendidos como creadores de contenido en redes sociales en temas de salud y actividad física. Esta sección quedó conformada por un total de 19 preguntas de selección múltiple con una opción única de respuesta.

Debido a la escasa información reportada sobre la validación de los instrumentos originales, se llevó a cabo un proceso de adaptación y revisión por expertos para asegurar su congruencia y claridad. Posteriormente, se estimó la consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de $\alpha = 0.868$.

2.3 Procedimiento

El estudio inició con el diseño de la batería de instrumentos previamente descritos, en concordancia con el objetivo de investigación. Asimismo, se incluyó un apartado en el que se especificó el propósito del estudio y se recabó el asentimiento informado de los participantes.

Posteriormente, se gestionaron los permisos correspondientes ante las autoridades de la institución educativa para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos.

La recolección de datos se desarrolló durante un periodo de cuatro semanas, mediante la aplicación presencial de formularios digitalizados. Este proceso fue supervisado por los responsables del estudio, con el fin de resolver dudas, así como de asegurar la calidad y la integridad de las respuestas.

Finalmente, se llevó a cabo la fase de análisis de los resultados. Las respuestas obtenidas fueron organizadas en una base de datos, la cual posteriormente fue exportada al software SPSS para la elaboración de tablas de frecuencia.

2.4 Consideraciones éticas

El presente estudio, de carácter observacional y sin intervención, se clasifica como investigación de riesgo mínimo. En este sentido, se desarrolló en apego a los principios establecidos por la World Medical Association (2013), garantizando la integridad científica, el respeto a las personas, la confidencialidad y el uso responsable de los datos.

La participación de las estudiantes universitarias fue voluntaria, mediante la obtención del consentimiento informado incluido en las encuestas aplicadas. En este se explicó el objetivo

de la investigación, los procedimientos, la confidencialidad de la información y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones.

Asimismo, se garantizó el anonimato de las participantes mediante el resguardo de sus datos personales, utilizando la información exclusivamente con fines académicos y científicos. El manejo de los datos se realizó conforme a los principios de confidencialidad y protección de datos.

3. RESULTADOS

Los resultados sociodemográficos evidencian que la muestra analizada estuvo conformada por 577 mujeres universitarias, concentradas principalmente en el rango de 18 a 20 años de edad (66.20%), seguidas por el grupo de 21 a 23 años (28.60%). En menor proporción se encontraron participantes de 24 años o más (3.29%) y menores de 18 años (0.17%). Estos resultados indican que la muestra se concentró predominantemente en mujeres en etapas tempranas de la vida universitaria.

De acuerdo con los datos recogidos, se identificó que la mayoría de las participantes pertenecen a programas del área de la salud, siendo Nutrición la de mayor representación (33.97%), seguida de Terapia Física y Rehabilitación (31.20%) y Psicología (23.74%). En menor proporción se encuentran estudiantes de áreas como Ciencias de la Comunicación (8.15%), Educación Física y Ciencias del Deporte (1.39%) e Ingeniería en Software (1.56%).

Finalmente, en relación al semestre cursado, la distribución muestra una mayor concentración en el tercer semestre (29.29%), seguido del quinto (26.52%) y primer semestre (25.65%), mientras que el séptimo semestre presenta la menor proporción (18.54%). Estos resultados indican una mayor presencia de estudiantes en etapas iniciales e intermedias de su formación profesional (Tabla 1).

Tabla 1. Características sociodemográficas de las participantes

Variable	Categoría / Nivel	Frecuencia (n)	%	% válido	% acumulado
Edad	Menor de 18 años	1	0.17	0.17	0.17
	18–20 años	382	66.20	66.20	66.38
	21–23 años	165	28.60	28.60	94.97
	24–26 años	18	3.12	3.12	98.09
	27 años o más	11	1.91	1.91	100.00
Programa educativo	Comunicación	47	8.15	8.15	8.15
	Psicología	137	23.74	23.74	31.89
	Ingeniería en Software	9	1.56	1.56	33.45
	Educación Física y Ciencias del Deporte	8	1.39	1.39	34.84
	Nutrición	196	33.97	33.97	68.80
	Terapia Física y Rehabilitación	180	31.20	31.20	100.00
Semestre cursado	1er semestre	148	25.65	25.65	25.65
	3er semestre	169	29.29	29.29	54.94
	5to semestre	153	26.52	26.52	81.46
	7mo semestre	107	18.54	18.54	100.00

Nota: n = número de participantes. Los porcentajes válidos se calcularon excluyendo datos perdidos. Las variables categóricas se presentan mediante frecuencias y porcentajes.

La tabla 2 muestra la frecuencia de tiempo empleado en redes sociales y la plataforma más utilizada por las estudiantes universitarias. Los resultados evidencian que la mayoría de las participantes utiliza redes sociales de manera cotidiana, con una alta predominancia de uso superior a una hora al día (88.56%). Estos datos reflejan un elevado nivel de exposición continua a plataformas digitales en la población estudiada.

En relación con la red social más utilizada, las participantes señalaron a TikTok como la plataforma predominante (61.35%), seguida de Instagram (28.60%). En menor proporción,

indicaron utilizar otras redes como Facebook (6.59%) y YouTube (3.47%). Estos resultados sugieren que la preferencia por determinadas plataformas responde a aquellas que ofrecen contenido más dinámico y visual, caracterizado por formatos breves y altamente interactivos.

Tabla 2. Uso de plataformas digitales en mujeres universitarias

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	%	% válido	% acumulado
Tiempo dedicado a redes sociales	Una vez a la semana	2	0.35	0.35	0.35
	Algunos días	11	1.91	1.91	2.25
	Todos los días menos de una hora	53	9.19	9.19	11.44
	Todos los días más de una hora	511	88.56	88.56	100.00
Red social más utilizada	*Facebook*	38	6.59	6.59	6.59
	Instagram	165	28.60	28.60	35.18
	TikTok	354	61.35	61.35	96.53
	YouTube	20	3.47	3.47	100.00

Nota: n = número de participantes. Los porcentajes válidos se calcularon excluyendo datos perdidos. Los datos corresponden a un análisis descriptivo del uso de plataformas digitales en la muestra femenina.

La tabla 3 muestra el tipo de contenido consumido por las universitarias en redes sociales con relación a los hábitos saludables. Los resultados revelan un alto nivel de consumo y acceso a información sobre temas relacionados con la salud. El 97.57% de las participantes reportó consumir información sobre alimentación y ejercicio físico. Por otro lado, el 76.78% percibe que este tipo de contenido se relaciona con hábitos saludables y, de manera específica, el 73.14% manifestó haber consultado sitios sobre hábitos alimenticios.

En cuanto a la influencia de las redes sociales en las decisiones alimentarias, el 72.62% de las universitarias señaló que se deja influir por estas plataformas. Asimismo, se observa un incremento en la motivación para la realización de ejercicio físico, con un 79.38% de respuestas positivas. No obstante, el 51.99% indicó que, además de consumir este tipo de contenido, utiliza las redes sociales de forma directa para ejecutar rutinas, lo que sugiere la existencia de una brecha entre la motivación y la práctica efectiva.

Respecto al consumo de contenido generado por *influencers*, el 57.89% de las universitarias respondió que sigue cuentas de este tipo de figuras digitales en el ámbito de la salud, y el 62.22% en el ámbito deportivo. Finalmente, el 45.23% de las participantes señaló estar suscrita a contenido especializado en salud, lo que sugiere que, aunque existe un alto consumo de información en redes sociales, esta no necesariamente proviene de fuentes expertas o formales.

Tabla 3. Tipo de contenido consumido en redes sociales en mujeres universitarias

Dimensión / Contenido clave	Sí n (%)	No n (%)
Información en salud (alimentación y ejercicio)	563 (97.57%)	14 (2.43%)
Percepción de hábitos saludables	443 (76.78%)	134 (23.22%)
Consulta de hábitos alimenticios	422 (73.14%)	155 (26.86%)
Suscripción a contenido de salud	261 (45.23%)	316 (54.77%)
Influencia en decisiones alimentarias	419 (72.62%)	158 (27.38%)
Uso para ejercicio físico	300 (51.99%)	277 (48.01%)
Motivación para ejercicio	458 (79.38%)	119 (20.62%)
Seguimiento de contenido deportivo	410 (71.06%)	167 (28.94%)
Seguimiento de *influencers* de salud	334 (57.89%)	243 (42.11%)
Seguimiento de *influencers* deportivos	359 (62.22%)	218 (37.78%)

Nota: n = número de participantes. Los porcentajes se calcularon con base en respuestas válidas. Los términos clave agrupan las preguntas originales del cuestionario en dimensiones analíticas relacionadas con el consumo de contenido en redes sociales.

Finalmente, los resultados obtenidos respecto al nivel de actividad física en las mujeres universitarias muestran, desde una perspectiva general, una prevalencia de niveles bajos en la

mayoría de las participantes de todos los programas educativos analizados, con un 68.46% del total de la muestra, seguido de un nivel moderado (21.49%) y un nivel alto (10.05%).

Al analizar de forma particular cada programa, los datos indican que la Licenciatura en Educación Física y Ciencias del Deporte presenta la mayor proporción de niveles bajos (87.50%), seguida de Ciencias de la Comunicación (72.34%) así como Terapia Física y Rehabilitación (72.22%). Este resultado podría estar asociado a factores como la carga académica, la priorización de actividades teóricas o condiciones contextuales que limitan la práctica física. No obstante, esta interpretación debe considerarse con cautela, dado que el diseño del estudio no permite establecer relaciones causales. Por otro lado, las estudiantes del programa de Nutrición muestran la menor proporción de nivel bajo (62.76%) y, a su vez, la mayor proporción de actividad física alta (14.80%) en comparación con el resto de los programas educativos (Tabla 4).

Es importante destacar que el nivel alto de actividad física es el menos frecuente en todos los casos, resaltando su ausencia en las estudiantes de Educación Física y Ciencias del Deporte, lo que sugiere una posible incongruencia con el perfil y la formación de esta población.

En conjunto, estos resultados evidencian una tendencia generalizada hacia bajos niveles de actividad física en mujeres universitarias, independientemente del área de formación académica.

Tabla 4. Nivel de Actividad Física en mujeres universitarias (GPAQ)

Programa educativo	Bajo n (%)	Moderado n (%)	Alto n (%)	Total (n)
Comunicación	34 (72.34%)	9 (19.15%)	4 (8.51%)	47
Psicología	95 (69.34%)	31 (22.63%)	11 (8.03%)	137
Ingeniería en Software	6 (66.67%)	2 (22.22%)	1 (11.11%)	9
Educación Física y Ciencias del Deporte	7 (87.50%)	1 (12.50%)	0 (0.00%)	8
Nutrición	123 (62.76%)	44 (22.45%)	29 (14.80%)	196
Terapia Física y Rehabilitación	130 (72.22%)	37 (20.56%)	13 (7.22%)	180
Total general	395 (68.46%)	124 (21.49%)	58 (10.05%)	577

Nota: n = número de participantes. Los valores fueron calculados proporcionalmente con base en la distribución original del nivel de actividad física por programa educativo. Los porcentajes se calcularon por fila.

3.1 Discusión

El propósito de este estudio es describir el uso de redes sociales, el consumo de contenido relacionado con la salud y las características de los hábitos saludables en mujeres universitarias. Los hallazgos indican una alta exposición a entornos digitales, especialmente a redes sociales, así como un consumo significativo de contenido vinculado con hábitos saludables; sin embargo, también se observa una elevada prevalencia de bajos niveles de actividad física en la muestra analizada.

La distribución etaria ubica a la población en una etapa del desarrollo caracterizada por la construcción de la identidad, la autonomía y una alta susceptibilidad a la influencia social, particularmente en contextos digitales. Este aspecto resulta relevante, ya que diversos estudios señalan que las mujeres en etapa universitaria presentan una mayor exposición a contenidos digitales relacionados con conductas y hábitos saludables, así como con la imagen corporal y los estilos de vida (Alessi et al., 2025; Zhang et al., 2025).

En primer lugar, se identificó que la mayoría de las participantes utiliza las redes sociales como parte de sus actividades cotidianas durante al menos una hora al día, observándose una tendencia hacia el uso de plataformas como TikTok e Instagram. Este hallazgo concuerda con lo reportado en la literatura reciente respecto al consumo de plataformas digitales con alta exposición visual e interacción en poblaciones juveniles, las cuales funcionan no solo como espacios de entretenimiento, sino también como medios prioritarios de comunicación y

socialización, donde pueden generarse prácticas relacionadas con la salud (Bernadette & Sely-Ann, 2025; Taba et al., 2026; Verdieva, 2025).

En relación con el tipo de contenido más consumido en redes sociales por parte de las jóvenes universitarias, se observó que estas plataformas digitales fungen como una fuente importante de información en temas de salud, particularmente en conductas de alimentación y actividad física. Además, una proporción significativa de las participantes reconoció que la influencia de estas redes impacta en la toma de decisiones y en la práctica de hábitos saludables. No obstante, estos hallazgos deben interpretarse con cautela, ya que el consumo de información en medios digitales no conlleva necesariamente la adopción de conductas saludables efectivas (National Academies of Sciences, 2024).

En este sentido, un dato relevante de esta investigación es la existencia de una posible brecha entre la práctica de actividad física y la motivación derivada del consumo de información en redes sociales. Si bien un alto porcentaje de estudiantes manifestó sentirse motivada por estas plataoformas, cerca de la mitad solo las utiliza como una herramienta directa para realizar ejercicio. Sin embargo, esta situación no puede atribuirse únicamente al uso o no de redes, ya que también pueden influir otros factores como la falta de adherencia, la carga académica, los estilos de vida, las condiciones del contexto y el carácter aspiracional del contenido digital (Akil, 2025; Fatima et al., 2025; Johannes et al., 2024).

Por otro lado, el papel de los influencers se convierte en un elemento clave para la promoción de información relacionada con la salud en las redes sociales. El estudio evidencia que más de la mitad de las participantes sigue cuentas de este tipo de generadores de contenido, tanto en el ámbito deportivo como en el nutricional, lo que sugiere su relevancia como agentes de influencia en la promoción de hábitos saludables. Este resultado es congruente con estudios previos que señalan que los influencers logran generar compromiso y credibilidad percibida entre los jóvenes, en contraste con otro tipo de fuentes tradicionales (Almahdi et al., 2022; Engel et al., 2024; Lajnef, 2023). A pesar de ello, poco menos de la mitad de las estudiantes reportó estar suscrita a cuentas especializadas en temas de salud, lo que sugiere que parte de la información consumida en redes digitales no proviene necesariamente de profesionales o de fuentes con respaldo científico. Por consiguiente, esta situación podría favorecer la práctica de conductas riesgosas para la salud, en congruencia con lo que sugiere la literatura respecto a los riesgos asociados al consumo de contenido no validado sobre alimentación y actividad física a través de redes sociales (Marocolo et al., 2021).

Finalmente, los hallazgos encontrados en referencia al nivel de actividad física muestran una tendencia preocupante hacia niveles bajos en la mayoría de las jóvenes universitarias, independientemente del programa educativo al que estén matriculadas. Estos resultados resultan relevantes, específicamente en las estudiantes pertenecientes a carreras profesionales vinculadas con la salud, donde se prevería un incremento en la práctica de conductas saludables. Respecto a esta situación, algunos factores como el contexto universitario, la carga académica, los estilos de vida e incluso la influencia de entornos digitales sedentarios podrían asociarse con la limitación en la práctica regular de actividad física (Akil, 2025; Brown et al., 2024)

3.2 Limitaciones

El estudio presentó algunas limitaciones de carácter metodológico, contextual y de análisis. En primer lugar, el tipo de muestreo no permite generalizar los resultados a otras poblaciones universitarias. Además, la muestra, aun cuando es amplia, se concentra únicamente en mujeres, lo que impide extrapolar los hallazgos a poblaciones masculinas. Adicionalmente, se reconoce la posible presencia de sesgos metodológicos. El muestreo por conveniencia puede limitar la representatividad de la muestra, mientras que el uso de datos autorreportados puede introducir sesgo de información. Asimismo, la inclusión de participantes de distintos programas

académicos podría generar variabilidad y actuar como factor de confusión. Finalmente, la falta de control de variables externas limita la interpretación de los resultados. Con relación al tipo de análisis implementado, se sugiere incrementar su alcance mediante análisis de correlación que permitan observar el comportamiento de las variables entre sí, en lugar de limitarse a describir la frecuencia con la que ocurren de manera independiente. Asimismo, las respuestas obtenidas pudieron haber sido influenciadas por particularidades del contexto de la universidad de la muestra, así como por un entorno digital cambiante, donde el uso de las redes sociales y las tendencias puede variar rápidamente y limitar la vigencia de los resultados.

A pesar de las limitaciones identificadas, los resultados de este estudio representan un aporte significativo al campo, al ofrecer evidencia empírica en un contexto específico. Por ello, se sugiere que futuras investigaciones consideren la implementación de metodologías de mayor rigor, la ampliación y diversificación de las muestras, así como la integración de nuevas variables que permitan un análisis más integral, como la intensidad y frecuencia de la actividad física, el nivel de interacción con *influencers*, el bienestar psicológico, entre otros.

4. CONCLUSIÓN

Los hallazgos de esta investigación evidencian una problemática relevante en la población estudiada. Aunque existe una alta exposición al contenido digital relacionado con la salud, predomina un bajo nivel de actividad física en las mujeres universitarias, lo que refleja una brecha significativa entre el acceso a la información y la adopción efectiva de estilos de vida saludables.

Asimismo, se confirma que las redes sociales y los influencers desempeñan un papel importante como agentes de influencia en la construcción de hábitos; sin embargo, su impacto es contradictorio, ya que, aunque pueden fomentar conductas positivas, también pueden difundir información carente de sustento científico, incrementando el riesgo de prácticas inadecuadas para la salud.

En este sentido, los resultados ponen de manifiesto que la influencia de las redes sociales en la conducta de las universitarias es variable, compleja y mediada por múltiples factores individuales, sociales y contextuales. Esta evidencia adquiere especial relevancia en el caso de las mujeres jóvenes, quienes presentan una mayor vulnerabilidad frente a los contenidos digitales relacionados con la imagen corporal y los estilos de vida.

Por ello, se hace necesario fortalecer estrategias institucionales que integren la promoción de la actividad física con programas de alfabetización digital y educación en salud, orientados a desarrollar habilidades críticas para la selección y uso de la información en entornos digitales. Asimismo, se sugiere que futuras investigaciones profundicen en el análisis de relaciones causales e incluyan variables psicosociales que permitan comprender con mayor amplitud los determinantes de estos comportamientos.

En conjunto, este estudio no solo aporta evidencia empírica en un contexto poco explorado, sino que también demuestra la necesidad de intervenir de manera integral en los entornos digitales y educativos para favorecer el bienestar de las mujeres universitarias.

REFERENCIAS

Achampong, E. K., Azanga, T. M., & Agbeno, E. K. (2020). The Influence of Social Media on the Health Seeking Behaviour of University Students. *Applied Medical Informatics*, *42*(4), 200–205.

Akil, M. (2025). Barriers to physical activity among university students in the light of psychosocial and body composition determinants. *BMC Psychology*, *13*(1), 1400. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03789-4

Al Ali, N. M., Alkhateeb, E., Jaradat, D., & Bashtawi, M. (2021). Social media use among university students in Jordan and its impact on their dietary habits and physical activity. *Cogent Education*, *8*(1), 1993519. https://doi.org/10.1080/2331186X.2021.1993519

Alessi Longa, F., Shabbir, S., & Zaid, D. (2025). Influence of Social Media on Self-Esteem and Body Image. *Research Journal of Psychology*, *3*, 138–150. https://doi.org/10.59075/rjs.v3i4.256

Almahdi, M., Alsayed, N., & Alabbas, A. (2022). *In Influencers We Trust? A Model of Trust Transfer in Social Media Influencer Marketing* (pp. 159–173). https://doi.org/10.1007/978-3-030-99000-8_9

Ashraf, M., Yuan, W., Raza, M., & Kanwal, N. (2022). Effects of Social Media Apps on University Students' Health Behaviour in Physical Activity, Weight Loss, and Nutrition Perspective. *Review of Applied Management and Social Sciences*, *5*, 219–230. https://doi.org/10.47067/ramss.v5i2.230

Barrera Pután, J. F. (2022). Influencia de las plataformas digitales en el hábito de consumo alimenticio en adolescentes entre 14—17 años de un colegio de la ciudad de Milagro, 2022 [masterThesis]. En *Repositorio de la Universidad Estatal de Milagro*. https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/6912

Bernadette, P., & Sely-Ann, H.-J. (2025). The Impact of Social Media on Health Behaviors, a Systematic Review. *Healthcare*, *13*(21), 2763. https://doi.org/10.3390/healthcare13212763

Bessa, V., Palheta, É., Palmeira, B., Sousa, M., Couto, C., Costa, M., Santos, M., & Silva, D. (2026). HEALTH HABITS, DIGITAL MEDIA, AND PUBLIC SCHOOL: RESULTS OF A STUDY WITH ADOLESCENTS IN ANANINDEUA, PA (BRAZIL). En *Seven Editora*. https://doi.org/10.56238/sevened2026.008-144

Bi, S., Yuan, J., Wang, Y., Zhang, W., Zhang, L., Zhang, Y., Zhu, R., & Luo, L. (2024). Effectiveness of Digital Health Interventions in Promoting Physical Activity Among College Students: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, *26*, e51714. https://doi.org/10.2196/51714

Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, *52*, 101841. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841

Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, *24*(1), 418. https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4

BRUGLIERA, P. (2024). The Effectiveness of Digital Learning Platforms in Enhancing Student Engagement and Academic Performance. *Journal of Education, Humanities, and Social Research*, *1*, 26–36. https://doi.org/10.70088/xq3gy756

Castrejón Mata, C. (2018). Impacto de las redes sociales y el marketing en la alimentacion y la actividad fisica de los jovenes en el estado de Guanajuato. *CIMEXUS*, *13*(2), 71–88.

Czubaj, N., Szymańska, M., Nowak, B., & Grajek, M. (2025). The Impact of Social Media on Body Image Perception in Young People. *Nutrients*, *17*(9). https://doi.org/10.3390/nu17091455

Deeb, S., Alfrookh, M. H., Zurayqi, A. K., Dweik, Y. F., Dabash, M. R., Deeb, N., & Amro, A. M. (2025). Navigating the digital shift: A cross-sectional study on social media usage, academic performance, and family dynamics among university students in Palestine during COVID-19 quarantine. *Frontiers in Education*, *10*. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1532416

Engel, E., Gell, S., Heiss, R., & Karsay, K. (2024). Social media influencers and adolescents' health: A scoping review of the research field. *Social Science & Medicine*, *340*, 116387. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116387

Engel, E., Gell, S., Karsay, K., & Heiss, R. (2026). Engagement With Influencers as Sources of Health Information and Product Promotions: A Cross-Sectional Survey of Austrian Youth Aged 15–

25 Years. *Journal of Adolescent Health*, *78*(1), 157–165. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.09.001

Fatima, A., Akhter, Md. S., Kanekar, A., Roy, S., Mitra, R., Imade, B., & Sharma, M. (2025). A Scoping Review of the Use and Determinants of Social Media Among College Students. *Healthcare*, *13*(17), 2234. https://doi.org/10.3390/healthcare13172234

Glauser, W. (2026). Influencing the Influencers: How Health Experts Are Partnering With Content Creators to Fight Misinformation Online. *Journal of Medical Internet Research*, *28*(1), e93450. https://doi.org/10.2196/93450

Granda, A. V. G., Moyón, J. R. F., Caisaguano, D. L. A., & Vargas, S. E. V. (2025). El Impacto del Uso Excesivo de Pantallas en el Aprendizaje de los Estudiantes en Entornos Educativos Modernos. *Reincisol.*, *4*(7), 4456–4482. https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(7)4456-4482

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta). Mc Graw Hill.

Johannes, C., Roman, N., Onagbiye, S., Titus, S., & Leach, L. (2024). Physical Activity is Personal: A Mixed-Methods Study of Undergraduate Students at a South African University. *Physical Activity and Health*, *8*(1). https://doi.org/10.5334/paah.367

Kefeli Col, B., Gumusler Basaran, A., Birben Kurt, T., & Genc Kose, B. (2025). The Effects of Comparisons of Physical Appearance on Social Media and Social Approval on Eating Attitudes. *Risk Management and Healthcare Policy*, *18*, 2091–2105. https://doi.org/10.2147/RMHP.S517472

Lajnef, K. (2023). The effect of social media influencers' on teenagers Behavior: An empirical study using cognitive map technique. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–14. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04273-1

Lam, B. T., Szymlek-Gay, E. A., Larsson, C., & Margerison, C. (2025). Preferences, Perceptions, and Use of Online Nutrition Content Among Young Australian Adults: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, *27*(1), e67640. https://doi.org/10.2196/67640

Lee, E., & Kim, Y. (2019). Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspectives in Psychiatric Care*, *55*(2), 164–169. https://doi.org/10.1111/ppc.12296

Mamani-Roque, M., Estrada Araoz, E., Mamani-Roque, M., Aguilar-Velasquez, R., Jara-Rodríguez, F., & Roque-Guizada, C. (2024). Physical activity and dietary habits in university students: A correlational study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, *4*, 627. https://doi.org/10.56294/saludcyt2024627

Marocolo, M., Meireles, A., de Souza, H. L. R., Mota, G. R., Oranchuk, D. J., Arriel, R. A., & Leite, L. H. R. (2021). Is Social Media Spreading Misinformation on Exercise and Health in Brazil? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(22), 11914. https://doi.org/10.3390/ijerph182211914

National Academies of Sciences, E., Division, H. and M., Practice, B. on P. H. and P. H., Health, C. on the I. of S. M. on A., Wojtowicz, A., Buckley, G. J., & Galea, S. (2024). The Relation between Social Media and Health. En *Social Media and Adolescent Health*. National Academies Press (US). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK603429/

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ)*. OMS. https://www.who.int/es/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire?utm_source=chatgpt.com

Powell, J., & Pring, T. (2024). The impact of social media influencers on health outcomes: Systematic review. *Social Science & Medicine*, *340*, 116472. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116472

Salmerón-Ruiz, M. A., García de Ribera, C., Sebastián Barberán, V., Eddy Ives, L., & Álvarez-Pitti, J. (2025). Impact of digital media on development and physical health. *Anales de Pediatría (English Edition)*, *102*(6), 503876. https://doi.org/10.1016/j.anpede.2025.503876

Shrivastava, S. R., Bobhate, P. S., & Jasri, D. A. M. (2025). Adolescents' Health in the Digital Era: Exploring Opportunities, Overcoming Challenges, and Implementing Public Health Interventions. *International Journal of Preventive Medicine*, *16*, 50. https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm_365_24

Taba, M., Ayre, J., McCaffery, K., Blanch, C., Leask, J., Wilson, A., & Bonner, C. (2026). Using Social Media for Public Health Communication to Young People: A Qualitative Study to Inform Emergency Preparedness. *Journal of Health Communication*, *31*(1), 55–64. https://doi.org/10.1080/10810730.2026.2613851

Verdieva, P. (2025). TikTok vs Instagram: Youth Platform Preferences and PR Strategy Implications. *The American Journal of Applied Sciences*, *7*(10), 60–66. https://doi.org/10.37547/tajas/Volume07Issue10-06

World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *JAMA*, *310*(20), 2191–2194. https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053

Zhang, Y., Xiong, S., Yao, N., & Chen, J. (2025). Social media and body image in young women: A meta-analysis of experimental studies on video- versus image-based platforms. *Body Image*, *55*, 101991. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101991