

Papel de las redes sociales en los hábitos de deportistas de colegios particulares.

The Role of Social Media in the Habits of Athletes at Private Schools.

Freire-Mora, Carlos Fabricio¹; Burbano-Santamaría, Silvia Paola²; Bombón-Chico, Hernán Sebastián³; Salazar-Cedeño, Jessica Jazmina⁴.

¹ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0009-0009-7406-6188>; carlosmora@nuevomundoambato.edu.ec

² Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0009-0000-6272-6585>; pburbano@nuevomundoambato.edu.ec

³ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0000-0003-4603-0646>; sbombon@nuevomundoambato.edu.ec

⁴ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0009-0006-4731-4594>; jsalazar@nuevomundoambato.edu.ec

Cita: Freire-Mora, C. F., Burbano-Santamaría, S. P., Bombón-Chico, H. S., & Salazar-Cedeño, J. J. (2026). Papel de las redes sociales en los hábitos de deportistas de colegios particulares. *Innova Science Journal*, 4(3), 52-62. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v4/n3/327>

Recibido: 27/12/2025

Aceptado: 13/05/2026

Publicado: 31/07/2026



Copyright: © 2026 por los autores. Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la **Licencia Creative Commons, Atribución-NoComercial 4.0 Internacional. (CC BY-NC)**.

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

¹ Autor Correspondencia

 <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v4/n3/327>

Resumen: Este estudio caracterizó el papel de las redes sociales en los hábitos de actividad física de estudiantes de bachillerato de colegios particulares de la ciudad de Ambato, Ecuador. Se desarrolló con un enfoque cuantitativo y con un diseño descriptivo de corte transversal, mediante la aplicación de un cuestionario tipo Likert que fue validado por expertos ($\alpha = 0,946$). La muestra fue hecha por 142 estudiantes de bachillerato que pertenecen a instituciones educativas particulares. Los resultados nos muestran un uso alto de redes sociales, más desde dispositivos móviles ($M = 4.35$), así como una influencia moderada en los hábitos deportivos ($M = 3.01-3.80$), destacando tanto su potencial para motivar como su posible interferencia en la planificación del tiempo de los entrenamientos. Con esto concluimos que las redes sociales pueden funcionar como una herramienta para promover la actividad física, siempre que se fomente un uso responsable dentro del contexto educativo y también deportivo.

Palabras clave: Redes sociales; deportistas; hábitos; colegios particulares; presencia digital.

Abstract: This study characterized the role of social media in the physical activity habits of high school students from private schools in the city of Ambato, Ecuador. The research was conducted using a quantitative approach and a descriptive cross-sectional design, through the application of a Likert-type questionnaire validated by experts ($\alpha = 0.946$). The sample consisted of 142 high school students from private educational institutions. The results show a high level of social media use, particularly through mobile devices ($M = 4.35$), as well as a moderate influence on sports habits ($M = 3.01-3.80$), highlighting both its potential to motivate and its possible interference with training time management. It is concluded that social media can function as a tool to promote physical activity, provided that responsible use is encouraged within the educational and sports context.

Keywords: Social media; athletes; habits; private schools; digital presence.

1. Introducción

Las redes sociales se han establecido como la principal forma de interactuar y tener acceso a información en todo el mundo. Estas mismas influyen mucho en la organización del tiempo, como se obtienen relaciones sociales y también los hábitos diarios, convirtiéndose en un elemento principal de la vida en la escuela y en lo personal.

Investigaciones recientes nos indican que estas plataformas también pueden representar una oportunidad para impulsar estilos de vida más activos cuando se utilizan como herramientas de motivación y transmisión de contenido relacionado con la actividad física (Zhuzeyev et al., 2025). Varios estudios comunican que el uso continuo y de larga duración de las redes sociales puede afectar la frecuencia en la que se realiza deporte, la organización del tiempo y la implementación de hábitos saludables, especialmente en población adolescente (Moreno Muciño et al., 2021; Cruz Molina & Luna Echeverría, 2025).

Aunque en la actualidad existen investigaciones que analizan la relación entre el uso de redes sociales y los deportes en jóvenes, la información sobre el papel específico que desempeñan en los hábitos de los deportistas escolares sigue siendo limitado, particularmente en contextos educativos locales. Esta falta de información dificulta que las instituciones educativas, docentes y entrenadores cuenten con datos claros para poder guiar a los estudiantes hacia un uso responsable de las redes sociales sin descuidar los entrenamientos deportivos y el bienestar general de los estudiantes (Aguaiza-Mayancela & Jarrín-Navas, 2024; Moral et al., 2023).

Con lo mencionado, se destaca que el objetivo del presente artículo es caracterizar el papel de las redes sociales en los hábitos de los deportistas de colegios particulares de la ciudad de Ambato. La importancia del estudio se refuerza al considerar investigaciones desarrolladas en el contexto ecuatoriano, las cuales destacan la necesidad de generar evidencia local que ayude en la toma de decisiones en el ámbito educativo (Quezada-Montoya et al., 2025). Para alcanzar este objetivo, se desarrolla un estudio con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo de corte transversal.

2. Materiales y Métodos

2.1 Enfoque de la investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, situado en análisis de datos numéricos para analizar el papel de las redes sociales en los hábitos, este enfoque permitió medir la frecuencia y los niveles de uso y también la influencia captada, así facilitando un análisis estadístico objetivo de la información recolectada, este estudio es de tipo descriptivo, y que se busca caracterizar la forma en la que los estudiantes usan las redes sociales. El diseño aplicado es no experimental y transversal, por motivo de que no se manipulan las variables del estudio y los datos son recogidos en un solo momento temporal.

2.2 Variables de estudio

La investigación toma en cuenta dos variables principales. La variable independiente es el uso de redes sociales, entendida como el conjunto de prácticas vinculadas al acceso, y el tipo de contenido que se consume en estas plataformas. Esta variable se analizó a través de dimensiones como la frecuencia de uso, el tiempo de consumo, y contenido

dividido en tipos, siempre tomando en cuenta indicadores como las horas de uso, que plataformas se utilizan más y contenido de carácter deportivo, recreativo o informativo.

La variable dependiente corresponde a los hábitos de los estudiantes, donde se hizo referencia a las conductas relacionadas con la actividad física, el entrenamiento y la organización del tiempo personal. Esta variable se tomó por dimensiones como los hábitos de actividad física, la rutina de entrenamientos de la persona y su gestión del tiempo, utilizando indicadores como la frecuencia y la duración de la práctica deportiva.

2.3 Población

La población estuvo conformada por estudiantes de bachillerato que pertenecen a colegios particulares de la ciudad de Ambato, incluyendo tanto a estudiantes que hacen deporte con regularidad como a las que no lo hacen tan a menudo.

2.4 Muestra

La muestra estuvo constituida por 142 estudiantes de bachillerato, pertenecientes a cuatro instituciones educativas particulares. Se empleó un muestreo no probabilístico, por conveniencia, estrategia metodológica que comúnmente se utiliza en estudios descriptivos de carácter de exploración en contextos educativos donde el acceso a la población depende de la disponibilidad y de la participación voluntaria de los estudiantes.

2.5 Técnica e instrumento

La técnica de recolección de datos fue la encuesta, que se aplicó directamente a los estudiantes participantes. El instrumento que se utilizó, es un cuestionario estructurado con 30 ítems en escala tipo Likert, y dividido en 4 dimensiones, diseñado para medir la frecuencia de uso de redes sociales, el tiempo de exposición, el tipo de contenido consumido, la influencia percibida de las redes sociales en los hábitos personales y las prácticas relacionadas con la actividad física. El cuestionario fue sometido a un proceso de validación de contenido mediante juicio de expertos, con el fin de garantizar su validez y confiabilidad antes aplicarse.

2.6 Procedimiento

El desarrollo de la investigación siguió los siguientes pasos:

1. Elaboración del cuestionario de investigación.
2. Validación del instrumento mediante juicio de expertos.
3. Aplicación de las encuestas a los estudiantes que aceptaron participar de manera voluntaria.
4. Recolección y organización de la información obtenida.
5. Análisis estadístico descriptivo de los datos mediante tablas, gráficos, frecuencias y porcentajes.
6. Interpretación de los resultados obtenidos.

2.7 Criterios de inclusión y exclusión

Se consideraron como criterios de inclusión a los estudiantes matriculados en bachillerato de colegios particulares de la ciudad de Ambato que aceptaron participar

voluntariamente. Como criterios de exclusión se contemplaron los cuestionarios que presentaron respuestas incompletas o inconsistentes.

2.8 Fiabilidad del instrumento

La fiabilidad del instrumento se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, el cual permite estimar la consistencia interna entre los ítems de una escala. Valores iguales o superiores a 0,70 se consideran adecuados para indicar una consistencia aceptable. En la presente investigación se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,946, lo que evidencia un alto nivel de fiabilidad del cuestionario aplicado (Rodríguez-Rodríguez & Reguant-Álvarez, 2020; Zakariya, 2022).

Tabla1.

Fiabilidad de Escala

Estadísticas de Fiabilidad de Escala	
Alfa de Cronbach	
escala	0.946

Nota: La tabla presenta el coeficiente de fiabilidad del instrumento calculado mediante el alfa de Cronbach.

3. Resultados

Los resultados descriptivos se obtuvieron a partir de las respuestas dadas por 142 estudiantes, quienes participaron en la encuesta, estos son los principales resultados organizados de acuerdo con las dimensiones de la encuesta.

3.1 Uso de redes sociales

Tabla 2.

Descriptivas de la dimensión

	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8
N	142	142	142	142	142	142	142	142
Perdidos	2	2	2	2	2	2	2	2
Media	4.30	3.94	4.04	4.35	3.92	3.56	3.26	3.44
Mediana	5.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	4.00
Desviación típica	1.11	1.11	1.06	1.04	1.09	1.25	1.18	1.25
Mínimo	1	1	1	1	1	1	1	1
Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5

Nota: La tabla muestra los estadísticos descriptivos de la dimensión uso de redes sociales.

En la Tabla 2 se presentan los datos estadísticos descriptivos correspondientes a esta dimensión, los resultados descriptivos correspondientes a la dimensión “uso de redes sociales” muestran niveles elevados del uso de estas entre los jóvenes que participaron

de la encuesta, las medias de los ítems se sitúan entre 3.26 y 4.35, demostrando así una elevada tendencia de respuestas afirmativas.

Los valores más altos se registran en las preguntas relacionadas con el uso de redes sociales desde el teléfono celular ($M = 4.35$) y en el uso diario de redes sociales ($M = 4.30$), estos resultados sugieren que el acceso a las redes sociales desde sus dispositivos móviles forma parte de la rutina cotidiana de los estudiantes.

Por otro lado, los valores más bajos se observan en el punto relacionado con la dificultad para reducir el tiempo de uso de redes sociales ($M = 3.26$), lo que revela una mayor variabilidad en las respuestas de los participantes respecto a esta interrogante.

3.2 Contenido deportivo en redes sociales

Tabla 3.

Los estadísticos descriptivos

	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15
N	142	142	142	142	142	142	142
Perdidos	2	2	2	2	2	2	2
Media	3.73	3.73	3.91	3.70	3.87	3.59	3.20
Mediana	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00
Desviación típica	1.24	1.38	1.21	1.29	1.22	1.22	1.31
Mínimo	1	1	1	1	1	1	1
Máximo	5	5	5	5	5	5	5

Nota: La tabla presenta los estadísticos descriptivos de la dimensión contenido deportivo en redes sociales.

Con respecto a el consumo de contenido deportivo en redes sociales, las medias que se obtuvieron se sitúan entre 3.20 y 3.91, lo que deja ver un nivel moderado de interacción con este tipo de temas.

El ítem con mayor puntuación es el de interés por el contenido deportivo que se consume en redes sociales ($M = 3.91$), después viene la percepción de que a través de las redes sociales pueden informarse sobre deportes que les interesa ($M = 3.87$). Estos resultados expresan que una parte importante de los estudiantes utiliza las redes sociales para acceder a información deportiva.

No obstante, el punto relacionado con la preferencia de consumir contenido deportivo frente a otro tipo de contenido ($M = 3.20$) presenta una media menor, lo que revela que este tipo de contenido no siempre es una prioridad en el consumo general en redes sociales para los adolescentes. Los valores detallados se muestran en la Tabla 3.

3.3 Hábitos de actividad física

Tabla 4.

Hábitos de actividad física

	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23
N	142	142	142	142	142	142	142	142
Perdidos	2	2	2	2	2	2	2	2
Media	4.34	4.06	4.13	4.28	4.18	3.87	3.92	3.74
Mediana	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	4.00	4.00
Desviación típica	1.11	1.25	1.17	1.09	1.06	1.17	1.15	1.19
Mínimo	1	1	1	1	1	1	1	1
Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5

Nota: La tabla muestra los estadísticos descriptivos de la dimensión hábitos de actividad física

Los resultados de la interrogante “hábitos de actividad física” muestran valores relativamente altos, con medias que fluctúan entre 3.74 y 4.34, lo que denota una valoración positiva de la actividad física por parte de los estudiantes.

El punto con mayor media corresponde a la afirmación: “considero importante realizar actividad física de forma regular” ($M = 4.34$), seguido de la percepción de que la actividad física contribuye al bienestar físico y emocional ($M = 4.28$).

Asimismo, los estudiantes encuestados manifiestan que dedican tiempo a la práctica deportiva y reconocen su importancia dentro de sus hábitos personales. Sin embargo, algunos ítems presentan medias ligeramente menores, como el relacionado con la prioridad de la actividad física en la vida diaria ($M = 3.74$), lo que sugiere que, aunque la actividad física tiene una valoración positiva, no siempre ocupa un lugar central en la rutina de los estudiantes. En la Tabla 4 se presentan los resultados descriptivos correspondientes a esta dimensión.

3.4 Influencia de las redes sociales en los hábitos deportivos

Tabla 5.

Descriptivos de la dimensión

	I24	I25	I26	I27	I28	I29	I30
N	142	142	142	142	142	142	142
Perdidos	2	2	2	2	2	2	2
Media	3.30	3.61	3.01	3.43	3.44	3.80	3.26
Mediana	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00
Desviación típica	1.17	1.11	1.34	1.23	1.25	1.16	1.21
Mínimo	1	1	1	1	1	1	1
Máximo	5	5	5	5	5	5	5

Nota: La tabla presenta los estadísticos descriptivos de la dimensión influencia de las redes sociales en los hábitos deportivos.

En cuanto a la dimensión influencia de las redes sociales en los hábitos deportivos, las medias adquiridas están entre 3.01 y 3.80, lo que indica una impresión moderada de la influencia de estas plataformas en la práctica de actividad física.

El ítem que tuvo una mayor media corresponde a la afirmación de que las redes sociales pueden fomentar hábitos saludables relacionados con el deporte ($M = 3.80$). Por otro lado, el ítem que tuvo una menor puntuación se relaciona con la percepción de que el uso de redes sociales quita tiempo para realizar actividad física ($M = 3.01$).

Lo que estos resultados sugieren es que los estudiantes saben que las redes sociales pueden tener tanto efectos positivos como también negativos en sus hábitos deportivos, aunque la influencia percibida varía entre los participantes. Los resultados completos se presentan en la Tabla 5.

En conjunto, los resultados revelan que un gran porcentaje de estudiantes ve redes sociales como una fuente de motivación para la práctica de actividad física. Este patrón propone que la exposición a contenidos relacionados con entrenamiento, rutinas deportivas o estilos de vida activos puede influir positivamente en la actitud que tienen los jóvenes hacia el ejercicio. En este aspecto, los descubrimientos dejan a entender que el papel de estas plataformas digitales se desempeña como herramientas de los hábitos deportivos de los estudiantes encuestados.

4. Discusión

Los resultados de este estudio, muestra que el uso de redes sociales actualmente está formando parte de la costumbre diaria de los estudiantes encuestados. Este análisis coincide con lo que se planteó por investigaciones recientes que indican que las redes sociales se han convertido en una actividad, de todos los días entre los adolescentes, influyendo en su forma de organización de tiempo y en diversos hábitos relacionados con su estilo de vida (Moreno-Muciño et al., 2021; Lara et al., 2026).

En relación con el consumo de contenido deportivo en redes sociales, los resultados indican que en su mayoría los estudiantes afirman observar publicaciones relacionadas con entretenimiento, rutinas o información relacionada al deporte. Estos resultados son coherentes con estudios anteriores que indican que las redes sociales pueden facilitar el acceso a contenido sobre actividad física, y con esto iniciar un interés en el deporte y así impulsar hábitos activos entre los adolescentes (Springer et al., 2021; Recio Moreno et al., 2023).

Asimismo, los resultados sugieren que los influencers o figuras reconocidas en el mundo del deporte que se encuentran presentes en redes sociales, pueden llegar a influir en la motivación de los estudiantes para practicar actividad física. Esto se ha llegado a tocar en investigaciones recientes, las que nos indican que los influencers deportivos los toman como modelos de referencia los adolescentes y así llegar a influir en sus actitudes hacia el ejercicio y el deporte (Gil-Quintana et al., 2021; Cruz Molina & Luna Echeverría, 2021; Lizano et al., 2024).

Sin embargo, también se muestra en base a los resultados que el uso constante de las redes sociales puede afectar en gran medida un factor como es el tiempo que se dedica a los deportes. Esto coincide con otras investigaciones que señalan que el uso excesivo de las redes sociales hace que pueda haber un aumento en comportamientos

sedentarios entre los jóvenes, más cuando estas plataformas ocupan un gran tiempo en su vida diaria (Moreno-Muciño et al., 2021; Durau et al., 2022).

Viéndolo desde el punto de la educación, los resultados que nos da el estudio permiten afianzar que las redes sociales tienen el potencial muy importante para fomentar hábitos de actividad física si el contenido que se consume está enfocado hacia el bienestar, el entrenamiento o las prácticas de deporte. En este sentido, diversos estudios muestran que estas plataformas pueden ser utilizadas como herramientas para promover un estilo de vida saludable y así motivar a los jóvenes. (Recio Moreno et al., 2023; Ávalos-Ramos et al., 2024; Vargas, 2025).

Desde este punto de vista, el presente estudio extiende estos hallazgos al mostrar que este fenómeno también se manifiesta entre estudiantes de bachillerato de instituciones particulares de la ciudad de Ambato. A pesar de esto, el estudio presenta algunas limitaciones que deben ser tomadas en cuenta al interpretar los resultados. La investigación se desarrolla en un contexto específico, correspondiente a estudiantes de bachillerato de colegios particulares de la ciudad de Ambato, lo que puede limitar la generalización de los resultados a otros contextos educativos o sociales.

Aunque existan estas limitaciones, el estudio aporta evidencia relevante sobre la relación que tiene el uso de redes sociales y los hábitos deportivos en estudiantes de bachillerato dentro del contexto del Ecuador, un ámbito que todavía no tiene muchos estudios empíricos. En este sentido futuras investigaciones podrían tomar muestras mayores e incluir instituciones educativas de diferentes contextos y analizar variables adicionales como el tipo de deporte practicado, el tiempo real dedicado a la actividad física o las diferencias entre estudiantes deportistas y no deportistas (Goodyear et al., 2021; Guerra Poalasin & Ruales Flores, 2024; Quintana et al., 2022).

Estos resultados coinciden con investigaciones recientes que destacan que las herramientas digitales y las redes sociales se han convertido en medios importantes para la comunicación y el acceso al conocimiento dentro de los contextos educativos, aunque su impacto también depende del acceso tecnológico y del contexto social de los estudiantes (León-Paredes et al., 2025). Asimismo, en el ámbito deportivo se ha señalado que el desarrollo y rendimiento de los jóvenes no depende únicamente de la condición física, sino también de factores técnicos y contextuales que influyen en su práctica deportiva (Palacios-Sola & Palacios-Maldonado, 2026; García et al., 2020).

5. Conclusiones

Los resultados que se obtuvo en la investigación permiten caracterizar el papel que desempeñan las redes sociales dentro de los hábitos relacionados con la actividad física en estudiantes de bachillerato de colegios particulares de la ciudad de Ambato. A partir de este análisis, se puede observar que el uso de estas plataformas digitales está presente en la rutina de cotidiana de los estudiantes, convirtiéndose en un espacio relevante para el acceso a información, la interacción con otras personas y también el consumo de contenido que tiene relación con el deporte.

Respecto al objetivo general de este estudio, se puede observar que la interacción con redes sociales influye en la actitud de los estudiantes hacia la actividad física. Estas plataformas funcionan como una herramienta ayudan a promover el deporte; no obstante, el tiempo invertido en ellas compite con el tiempo de hacer ejercicio, lo que

muestra la necesidad de entender su influencia en los hábitos de día a día de los jóvenes estudiantes.

Estos hallazgos del estudio contribuyen al conocimiento que existe sobre la relación entre el entorno digital y los hábitos que tienen relación con la actividad física en estudiantes de bachillerato, específicamente dentro de este entorno de colegios particulares de la ciudad de Ambato. Este aporte resulta importante y llamativo ya que existe una limitada cantidad de investigaciones que tocan esta temática en los contextos educativos locales, lo que deja ampliar como se entiende el papel de las redes sociales en los estilos de vida de jóvenes.

Por último, la investigación revela la importancia de tomar en cuenta el entorno digital como un elemento que se encuentra en la vida diaria de los estudiantes, que influye tanto en la motivación a realizar actividad deportiva como en cómo se organiza el tiempo que le damos a la actividad física. Comprender el papel de las redes sociales dentro del contexto educativo puede ayudar al diseño de estrategias que promuevan estilos de vida más activos y saludables en la población estudiantil.

Referencias Bibliográficas

- Aguaiza-Mayancela, A., & Jarrín-Navas, A. (2024). Ciencias de la educación artículo de investigación. *Polo del Conocimiento*, 9, 428–443. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/8124/pdf>
- Ávalos-Ramos, M. A., Vidaci, A., Pascual-Galiano, M. T., & Vega-Ramírez, L. (2024). Factors influencing physical activity and sports practice among young people by gender: Challenges and barriers. *Education Sciences*, 14(9), 967. <https://doi.org/10.3390/educsci14090967>
- Cruz Molina, D. E., & Luna Echeverría, A. (2025). La práctica deportiva y su influencia en la integración social de adolescentes en contexto educativo de Latacunga. *RECIMUNDO*, 9(Especial), 100–114. [https://doi.org/10.26820/recimundo/9.\(esp\).mayo.2025.100-114](https://doi.org/10.26820/recimundo/9.(esp).mayo.2025.100-114)
- Cruz Molina, D., & Luna Echeverría, P. (s. f.). Actividad física y desarrollo integral en estudiantes de educación secundaria en Ecuador. *Revista Educación y Sociedad*.
- De Freitas, R. J. M., Oliveira, T. N. C., De Melo, J. A. L., Silva, J. V. E., De Oliveira e Melo, K. C., & Fernandes, S. F. (2021). Adolescents' perceptions about the use of social networks and their influence on mental health. *Enfermería Global*, 20(4), 352–364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Durau, J., Diehl, S., & Terlutter, R. (2022). Motivate me to exercise with you: The effects of social media fitness influencers on users' intentions to engage in physical activity and the role of user gender. *Digital Health*, 8. <https://doi.org/10.1177/20552076221102769>
- García-Fernández, J., Gálvez-Ruiz, P., Grimaldi-Puyana, M., Angosto, S., Fernández-Gavira, J., & Bohórquez, M. R. (2020). The promotion of physical activity from digital services: Influence of e-lifestyles on intention to use fitness apps. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6839. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186839>

- Gil-Quintana, J., Santoveña-Casal, S., & Romero Riaño, E. (2021). Realfooders influencers on Instagram: From followers to consumers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph>
- Goodyear, V. A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J. L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3>
- Guerra Poalasin, D. O., & Ruales Flores, F. I. (2024). El impacto de las redes sociales en los adolescentes. *Ciencia & Turismo*, 3(3), 90–105. <https://doi.org/10.33262/ct.v3i3.52>
- Lara Sotelo, G., Rojas-Rojas, C., Rincón-Medina, A. J., García-Coronel, S. E., Cortés-Sánchez, A. B., & Rosas-Contreras, F. E. (2026). Exposición a contenido de ejercicio en redes sociales y su asociación con la actividad física y experiencias de dolor o lesión en adultos jóvenes: Estudio transversal. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.63415/saga.v3i1.320>
- León-Paredes, G. F., López-Arboleda, M. C., Montoya-Vargas, L. M., Heredia-Sáenz, F. D., & Inga-Aguagallo, C. F. (2025). Herramientas de información y comunicación en la vinculación con la sociedad para la educación superior. *Innova Science Journal*, 3(3), 433–445. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v3/n3/92>
- Lizano Vela, N., Banda Poma, K., Talavera Iza, E., & Guamán Caiza, J. (2024). *The importance of physical education in the comprehensive development of basic and high school students in Ecuador: A longitudinal study*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13763628>
- Moral-García, J. E., Fernández Gonzalez, F. L., DelCastillo-Andrés, O., & Flores Aguilar, G. (2023). Analysis from the school setting: Use of social networks vs. practice of physical activity. *Journal of Sport and Health Research*, 15(2), 419–428. <https://doi.org/10.58727/jshr.92904>
- Moreno, D. R., Quintana, J. G., & Riaño, E. R. (2023). Impact and engagement of sport & fitness influencers: A challenge for health education media literacy. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 13(3). <https://doi.org/10.30935/ojcm/13309>
- Moreno-Muciño, O., Medina Rodríguez, R. E., Reyna, M. C. E., García González, 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>
- Palacios-Sola, A. G., & Palacios-Maldonado, C. D. (2026). Correlación entre la condición física y el rendimiento técnico-táctico en futbolistas de categoría intermedia: Un estudio en el Valle del Chota. *Innova Science Journal*, 4(1), 217–226. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v4/n1/223>
- Quezada-Montoya, R. M., Suárez-Carrión, C. V., Rojas-Castillo, L. A., & Zaragocin-Vire, M. C. (2025). El uso de redes sociales en adolescentes: Un estudio de caso en estudiantes de bachillerato de Catamayo, Loja, Ecuador. *Ciencia Latina Revista*

Científica Multidisciplinar, 9(5), 16711–16724.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.21163

Quintana, J. G., Ruiz, R. F., Ángel, M., & Muro, M. (2022). Influencers deportivos y su repercusión en el consumo, la actividad física y su proyección en redes sociales por los adolescentes andaluces (España). *Retos*, 43, 591–602.
<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89518>

Rodríguez-Rodríguez, J., & Reguant-Álvarez, M. (2020). Calcular la fiabilidad de un cuestionario o escala mediante el SPSS: El coeficiente alfa de Cronbach. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 13(2).
<https://doi.org/10.1344/reire2020.13.230048>

Vargas Gallegos, J. P. (2025). La actividad física y el sedentarismo en adolescentes. *Revista Ciencias de la Educación y el Deporte*, 3(1), 161–174.
<https://doi.org/10.70262/rced.v3i1.2025.85>

Zakariya, Y. F. (2022). Cronbach's alpha in mathematics education research: Its appropriateness, overuse, and alternatives in estimating scale reliability. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1074430>

Zhuzeyev, S., Tleuova, N., Ivanova, U., Tazheva, Z., Abdullayev, I., Koneeva, E., & Leontyeva, I. (2025). Social media and community engagement's impact on student health and activity. *Retos*, 70, 1276–1290.
<https://doi.org/10.47197/retos.v70.110395>

CONFLICTO DE INTERESES

“Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses”.