

¿Influyen factores como el sexo y la práctica deportiva en la Adicción a las Redes Sociales en adolescentes?

Borrego, I; Cuadrado, I²; Márquez, R³

¹ Departamento de Psicología y Antropología, Universidad de Extremadura, España.

² Departamento de Psicología y Antropología, Universidad de Extremadura, España.

³ Departamento de Psicología y Antropología, Universidad de Extremadura, España.

RESUMEN: Se ha incrementado la utilización de redes sociales por parte de la población adolescente, convirtiéndose para ellos este consumo, en un hábito esencial debido a su uso diario (comunicación, formación, ocio, entre otros), el cual provoca mucho sedentarismo digital. Por ello, el ámbito virtual trae asociadas muchas ventajas, pero también muchos peligros que tienen gran impacto en su salud física y emocional afectando a los diferentes contextos en los que se desenvuelven los jóvenes. Esta investigación tiene como objetivo: analizar si el sexo y hacer deporte influyen en las variables obsesión por las redes sociales, falta de control personal en las redes sociales, uso excesivo y satisfacción por estar conectado/a a las redes sociales. Para el análisis de los datos se utilizó un diseño cuantitativo, descriptivo, correlacional de tipo transversal. La muestra estuvo formada por 522 adolescentes que oscilaban entre los 14 y los 18 años (16.34 ± 1.25 años) de diferentes centros educativos de la ciudad de Madrid. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el Factor II de la Escala de Adicción a las Redes Sociales (Social Media Addiction Scale-Student Form). Los resultados confirman que hay una relación estadísticamente significativa entre el sexo de los participantes y las variables, siendo las mujeres adolescentes más obsesivas, las que hacen una utilización más elevada de las redes sociales y tienen una mayor satisfacción emocional en el uso de las redes sociales frente a los hombres. Asimismo, encontramos diferencias estadísticamente significativas entre los adolescentes que hacen deporte y los que no realizan ninguna actividad deportiva. Siendo los que hacen deporte los que menos obsesiones tienen por las redes sociales, presentan mayor control personal, menor consumo de las redes sociales, sintiendo menos satisfacción por estar conectado/a.

Palabras clave: adolescentes, adicción, redes sociales, sexo, satisfacción.

I. INTRODUCCION

Los adolescentes utilizan las redes sociales (de aquí en adelante se citará RRSS) diariamente, siendo para ellos un lugar dedicado tanto al ocio como para el disfrute y entretenimiento, olvidándose de hacer un uso responsable de ellas [1].

El ámbito virtual ha facilitado que puedan los adolescentes comunicarse, navegar o conectarse y además formarse a través de las redes sociales y de internet [2], siendo esencial tener conocimiento sobre los peligros o riesgos que ocasionan los canales digitales [3], tales como: problemas de comportamiento, conductas de dependencia o abuso [4;5].

La Organización Mundial de la Salud, indica que la adicción a las RRSS no está contemplada dentro de las clasificaciones diagnósticas actuales que determinan las adicciones sin sustancias. Sin embargo, al referirse a este tipo de adicción se considera como "uso problemático de internet". No obstante, otras adicciones como son las de los videojuegos, así como la de los

juegos están incluidos dentro de los manuales diagnósticos como adicciones comportamentales [6].

En esta misma línea, hay expertos que consideran la adicción a las RRSS o al ámbito virtual como un problema muy grave, considerándolo como un trastorno de adicciones tipo comportamental muy frecuente [7]. De cualquier forma, no hay tampoco consenso entre los investigadores respecto a los criterios diagnósticos en lo referente a la prevalencia de trastornos de adicción a las RRSS, lo cual hace difícil conocer con exactitud los casos reales que existen [8]. Y además no existe acuerdo científico en las diferentes investigaciones realizadas no solo en España sino también en otros países sobre la existencia de comportamientos adictivos o problemáticos respecto al ámbito online o tecnológico en adolescentes [9;10;11;12] mostrando diferencias en los resultados probablemente debido a diferentes factores como pueden ser los culturales o económicos, entre otros [8]. En este sentido, el Instituto de investigación alemana (DAK) indica que para la valoración de un comportamiento dependiente o adictivo a las RRSS existen unos criterios que se deben contemplar: el pensamiento obsesivo y repetitivo continuo por las redes sociales en distintos ámbitos (educativo, familiar, social...), así como que se produzcan cambios en el estado de ánimo (por ejemplo : irritabilidad, depresión, inquietud...) si no tiene accesibilidad a internet o algún dispositivo tecnológico que le permita la conexión. Además, como consecuencia de la falta de control en el uso de la tecnología se producen problemas escolares, familiares y personales. En este sentido nos encontramos que no duermen las suficientes horas, sienten gran necesidad de tener nuevas amistades en línea y continuamente están conectados/as a actividades online [13]. Asimismo, también demuestra [14] que el 85% de los adolescentes se conecta aproximadamente 3 horas al día a las redes sociales, en contraposición a otros expertos que indican que la cantidad de tiempo conectados va de 6 horas a 14 horas [15]. Siguiendo con lo anterior, según el estudio realizado en España por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [16], se comprueba que a raíz de la situación de pandemia vivida por el COVID-19 ha aumentado excesivamente la utilización de internet por parte de la población adolescente, afirmando que utilizan las RRSS en torno al 65-85% de los adolescentes, y de estos el 40% no hace un uso responsable de internet debido al desconocimiento de sus riesgos. No obstante, el 16,9% tiene un control parental para hacer un uso responsable de las redes sociales.

De igual manera, según ciertos datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística [17] los adolescentes de entre 16 a 24 años hacen un uso abusivo de internet, en concreto, se especifica en 99,9 % en el sexo masculino y en un 99,6 % en el sexo femenino. Además, dentro del dispositivo móvil hay servicios o programas inteligentes que dan la oportunidad de acceso a internet en cualquier circunstancia y momento. Y, sobre todo, indicar que la accesibilidad de los adolescentes a los dispositivos electrónicos y aplicaciones va aumentando a medida se incrementa la edad.

De todos modos, diferentes expertos [18] declaran que los adolescentes son los que hacen un uso excesivo y constante de las RRSS debido a que a menor edad se está más tiempo conectado a diferencia de los adultos. Asimismo, se ha observado que los adolescentes experimentan intranquilidad y ansiedad cuando no pueden conectarse a las RRSS o no tienen información sobre lo que está sucediendo en las plataformas tecnológicas incrementándose las obsesiones sobre el uso de las RRSS [19]. Y, además, los jóvenes sienten frustración por no tener cubiertas sus expectativas o intereses. Por este motivo muchos eligen o prefieren recluírse en el mundo virtual cubriendo sus necesidades la satisfacción que les provoca estar conectados, aunque conlleva riesgo de aislamiento personal y social a nivel presencial [20].

Asimismo, el uso excesivo de las RRSS provoca alteraciones a nivel emocional [21], encontrando principalmente sintomatología ansiosa - depresiva en los adolescentes [11]. Además, de causar un gran impacto negativo en el Autoconcepto de los adolescentes [22]. De modo que, los que mayor uso hacen de ellas menor autoconcepto tienen a nivel social y educativo [23].

En relación a la problemática expuesta, otro estudio [24] confirma que las RRSS tienen un efecto perjudicial en la salud de muchos adolescentes. Siendo una realidad, que muchos jóvenes no tienen conciencia sobre las patologías que provocan las tecnologías en su salud psicológica. De todos modos, es positivo señalar que esta población admite que las RRSS pueden provocarles una adicción tras el uso abusivo que hagan de ellas, así como de otros riesgos asociados [25].

En este sentido también es importante señalar, que el aumento desmedido por parte de los adolescentes en el consumo de las redes sociales ha incrementado ciertas conductas de riesgo para su salud como son la inactividad y la reducción de la actividad física [23]. Siendo esencial la promoción de hábitos saludables como es la práctica deportiva para evitar comportamientos que implican un incremento de consumo de RRSS por parte de los adolescentes [26]. Dado que el deporte es un factor protector que implica muchos beneficios para la salud física [27], para la salud mental[28], así como a nivel contextual o social [29] potenciando ciertos hábitos saludables que ayudan a los adolescentes a sentirse mejor a nivel emocional influyendo positivamente en su calidad de vida [30], favoreciendo la adquisición tanto de habilidades personales como sociales, lo cual le permite al adolescente mejorar en sus relaciones con compañeros /as impulsando el cooperacionismo, el trabajo en equipo, así como generándole un sentimiento de autonomía [31].

Con referencia a lo anterior es importante señalar que la motivación del adolescente jugará un papel esencial a la hora de realizar la actividad deportiva [32]. Por tal motivo, es necesario la implementación de políticas o programas de activación para fomentar comportamientos saludables o contrarrestar los inadecuados[33] especialmente en el ámbito educativo[34], siendo esencial que los adolescentes estén sensibilizados o concienciados, así como que reciban formación en estrategias y herramientas para hacer un uso responsable de las redes sociales, donde aprendan las ventajas de una buena utilización en los diferentes ámbitos de su vida diaria: familiar, escolar y social [35].

Por todo lo anterior, nuestro objetivo es: analizar si el sexo de los participantes y hacer deporte influyen en las variables (obsesión por las redes sociales, falta de control personal, uso excesivo y satisfacción por estar conectado/a). Planteándonos las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1: Las mujeres adolescentes que hacen un uso excesivo de las redes sociales mantienen más conductas obsesivas, menor autocontrol, mayor utilización y satisfacción de estar conectado a las RRSS a diferencia de los hombres adolescentes.

Hipótesis 2: La realización de actividades deportivas parecen indicar una menor inclinación de los adolescentes al uso y abuso de las redes sociales presentando menos conductas obsesivas, un mayor autocontrol, menor utilización y menos satisfacción cuando las utilizan.

II. METODO DE INVESTIGACION

2.1 Diseño

Este trabajo se llevó a cabo mediante un diseño cuantitativo, descriptivo, correlacional de tipo transversal. Se aplicó el estadístico U de Mann Whitney para comparar la asociación entre la variable independiente (sexo) con las variables dependientes (obsesión, falta de control personal, uso excesivo de RRSS y satisfacción por la conexión). Y, para realizar la comparativa entre la variable independiente (deporte) con las variables dependientes (obsesión, falta de control personal, uso excesivo y satisfacción por las RRSS).

2.2 Participantes

La población diana estuvo formada por escolares que cursaban Educación Secundaria obligatoria, bachillerado y Formación profesional. La muestra se ha obtenido por un muestreo de conveniencia con los centros educativos. La muestra final estuvo conformada por 522 adolescentes. El 64,4% de los participantes eran mujeres y el 34,1% hombres, eliminándose un 1,5% que no pusieron si pertenecían al sexo hombre o al sexo mujer, con edades entre 14 y 18 años (M= 16,3359, DT= 1,24980).

2.3 Instrumentos

Se desarrollo a través de Google Form la encuesta online que se administró, incluyendo instrumentos de medición validados psicométricamente. Se administro una encuesta entre adolescentes de entre 14 y 18 años. Respecto a los test que aparecen en este cuestionario virtual se incluyen:

- a. Test de Adicción a las Redes Sociales (ARS) [36], que evalúa tres dimensiones: obsesión por las RRSS, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. Consta de 24 ítems de tipo Likert en la que el estudiante debe marcar alguna de las siguientes opciones de respuesta: siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez y nunca. Con un índice de fiabilidad de 0.88.
- b. El test sobre adicción a las redes sociales (Social Media Addiction Scale-Student Form) [37], el cual se utilizó únicamente el Factor II: Satisfacción, para medir el placer que siente el individuo al estar conectado, incluyendo 7 ítems de tipo Likert con diferentes opciones de respuesta que van desde nunca a siempre. Con una consistencia interna de 0.93.

2.4 Procedimiento (process)

En primer lugar, contactamos con los centros educativos por medio de una carta informativa en los que se les explicaba el tipo de investigación que se iba a realizar con el alumnado, para garantizar el anonimato y la confidencialidad de los datos. En segundo lugar, obtenido el consentimiento de los centros se solicitó el permiso a los padres (vía email) adjuntándose los documentos necesarios.

Una vez conseguidos los permisos, se procedió a pasar el cuestionario al alumnado utilizando Google Forms, en algunos centros los investigadores actuaron de forma presencial y en otros se procedió vía email.

El cuestionario se administró mediante grupos naturales o clases entre los meses octubre 2022 a Febrero de 2023. Y la duración era de 20 minutos.

Todos los escolares fueron debidamente informados del propósito, su carácter confidencial y voluntario (tras aprobación de sus progenitores), así como del anonimato de sus respuestas y que esta investigación estaba aprobada por la Universidad de Extremadura.

III. ANALISIS DE LOS DATOS

Se realiza un análisis descriptivo y gráfico de las principales variables objeto de estudio de nuestro trabajo. Los datos fueron analizados mediante el software estadístico IBM SPSS versión 26. Se calcularon las tendencias centrales y la dispersión para determinar las características de la muestra. En nuestro caso al no cumplirse los criterios de normalidad procederemos a aplicar pruebas no paramétricas, puesto que las variables de estudio presentan asimetría y una distribución no normal. En la parte de inferencia se utiliza el test no paramétrico U de Mann-Whitney para comparar las medias de los dos grupos para analizar estadísticamente si se dan diferencias significativas entre ellos. Asimismo, para analizar la asociación de las variables de estudio las dimensiones entre si aplicamos la correlación de Spearman. Añadiendo que, todos los test estadísticos se aplicaron con un nivel de confianza del 95%.

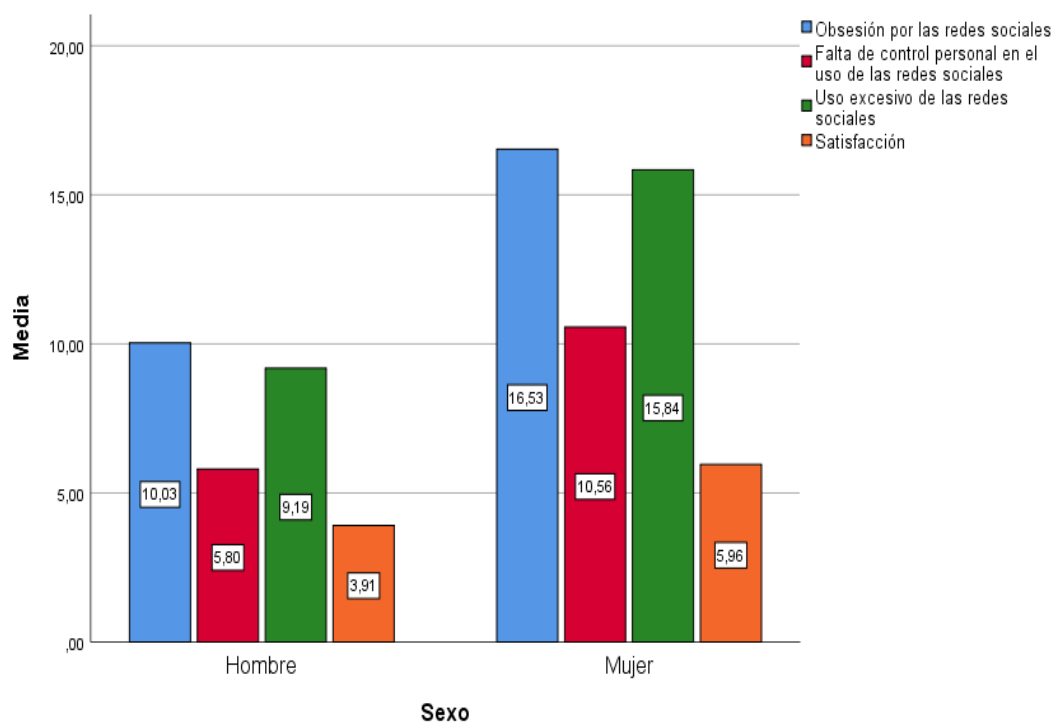
IV. RESULTADOS

En primer lugar, se observó que las medias de los dos grupos (hombres y mujeres) en las variables analizadas son distintas, hecho que implica que la obsesión por las redes sociales,

la falta de control personal, el uso excesivo y la satisfacción que los adolescentes (chicas y chicos) perciben tener cuando emplean las redes sociales es diferente (Figura 1).

Figura 1

Análisis Medias diferentes Variables Dependientes según Sexo



En segundo lugar, al pasar la prueba de independencia de U de Mann Whitney se confirmó lo visto previamente ($p < .05$), por tanto, podemos aceptar la hipótesis de que si hay diferencia estadísticamente significativa en el valor medio de la variable sexo. Indicando que, hay diferencias entre sexos, siendo esta diferencia mayor en cada una de las variables en el sexo femenino a diferencia del masculino (Tabla 1).

Tabla 1

Comparación entre Variables dependientes (obsesión por las redes sociales, falta de control personal por las redes sociales, uso excesivo por las redes sociales y satisfacción por las RRRSS) y las variables independientes sexo y deporte

Sexo		Media	Obsesión por	Falta de control	Uso	Satisfacción
			las redes sociales	personal en el uso de las redes sociales	excesivo de las redes sociales	
Hombre	Media		10,03**	5,80**	9,19**	3,91**
	DT		4,90**	4,10**	6,10**	4,68**
Mujer	Media		16,53**	10,56**	15,84**	5,96**

		DT	6,35**	3,70**	5,14**	5,35**
¿Haces deporte?	NO	Media	17,04**	10,64**	15,98**	6,14**
		DT	6,38**	3,81**	5,05**	5,49**
	SÍ	Media	12,91**	8,10**	12,36**	4,90**
		DT	6,34**	4,51**	6,54**	5,05**

* p < .05; ** p < .01; *** p < .001

Los datos obtenidos en la Tabla 1 confirman que el estadístico U de Mann Whitney señala diferencias estadísticamente significativas en las variables del estudio (obsesión por las redes sociales, falta de control personal RRSS, uso excesivo y satisfacción por las RRSS) y el sexo. Confirmando la hipótesis 1: Las mujeres adolescentes que hacen un uso excesivo de las redes sociales mantienen más conductas obsesivas, menor autocontrol, mayor utilización y satisfacción de estar conectado a las RRSS a diferencia de los hombres adolescentes.

Además, la Tabla 1 muestra que el estadístico U de Mann Whitney señala diferencias estadísticamente significativas en las variables del estudio (obsesión por las redes sociales, falta de control personal RRSS, uso excesivo y satisfacción por las RRSS) y la práctica de alguna actividad deportiva. Confirmando la hipótesis 2: Las actividades deportivas parecen indicar una menor inclinación de los adolescentes al uso y abuso de las redes sociales presentando menos conductas obsesivas, un mayor autocontrol, menor utilización y menos satisfacción cuando las utilizan.

En la Tabla 2, por medio de la correlación de Spearman se pudo apreciar que la asociación entre obsesión por las redes sociales y la falta de control personal es positiva, alta y fuerte ($r = .763$) mostrando que al aumentar la obsesión aumenta la falta de control por las redes sociales. Además, se demuestra que existe una asociación positiva y moderada entre la obsesión por las redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales ($r = .663$), lo que confirma que al incrementarse las obsesiones también aumentan el uso excesivo. Asimismo, también se comprueba que la obsesión por las redes sociales correlaciona positivamente y de forma moderada con la satisfacción de conexión ($r = .444$), dado que al aumentar la obsesión se incrementa la satisfacción.

Con respecto a lo referido en esta tabla también se aprueba que la falta de control personal por las redes sociales y el uso excesivo de las RRSS se relacionan positivamente, siendo la asociación muy alta y fuerte ($r = .826$), mostrando que al aumentar la falta de control personal aumenta el uso excesivo de las redes sociales. De la misma forma que la falta de control personal y la satisfacción por estar conectado/a tiene una correlación positiva, y de intensidad moderada ($r = .566$) lo cual indica que al incrementarse la falta de control aumenta la satisfacción por la conexión. Y por último se afirma que el uso excesivo de las Redes sociales y la satisfacción de conexión se relacionan de forma positiva y una intensidad moderada ($r = .565$).

Tabla 2

Correlación de dimensiones Spearman

Rho Spearman	Falta de control personal en el uso de las redes sociales		Uso excesivo de las redes sociales	Satisfacción
	r	Sig.	r	
Obsesión por las redes sociales	0,76 **	p<0,05	0,66**	0,44**
Falta de control personal en el uso de las redes sociales			0,82**	0,57**
Uso excesivo de las redes sociales			p<0,05	p<0,05
				0,57**
				p<0,05

V. DISCUSION

En esta investigación, se observa que las mujeres son más obsesivas que los hombres. Dichos datos confirman lo que indica en su estudio [38; 39] que las mujeres son más obsesivas que los hombres, y contradicen, a lo que demuestran en sus investigaciones tanto [40], que el sexo masculino es más obsesivo que el sexo femenino respecto a las redes sociales, como [54] que los hombres tienen más conductas obsesivas a diferencia de las mujeres. Estas diferencias pueden ser debido a que los autores en sus estudios utilizan diferentes muestras a nivel cultural y de tamaño. Con respecto a lo anterior, hay autores que evidencian científicamente en sus análisis correlaciones directas en el sexo femenino entre las obsesiones y su uso excesivo de redes sociales, dado que al aumentar una lo hace la otra como consecuencia de actitudes negativas que tienen influencia en la conducta obsesiva aumentando el consumo de RRSS [41].

Con referencia a lo comentado previamente, se demuestra que las mujeres tienen menor control personal en el uso de las RRSS en comparación con los hombres. Confirmando lo que indicaba [39] y contradiciendo la investigación de [54] que indicaba que el sexo masculino tenía menos autocontrol a diferencia del sexo femenino, quizás este estudio contradice los datos debido a ser una muestra pequeña con diferentes culturas y nacionalidades.

Asimismo, se afirma que las mujeres hacen una mayor utilización de las redes sociales frente a los hombres. Dichos datos aprueban lo demostrado por [8; 14], que es el sexo femenino el que hace un mayor uso excesivo de las RRSS. Al igual que [42; 43], que señalan que utilizan más las RRSS las mujeres a diferencia de los hombres. Y contradicen a las investigaciones de los autores [44], que sostienen que el sexo masculino es quién mayor utilización de las RRSS hace frente al sexo femenino debido a que los hombres las utilizan mayor número de horas y de los expertos [11], que indican que las mujeres son las que menos usan las redes sociales. Estas diferencias entre autores son debido a que utilizan muestras diferentes. No obstante, en otra investigación, como es la del autor [38], no se hallaron diferencias significativas según sexo en el uso excesivo de RRSS.

En el mismo sentido, se verifica que las mujeres tienen más satisfacción en el uso de las RRSS. Confirmando nuestros datos la investigación de [45], que demostraban que las mujeres tienen una mayor necesidad de estar conectadas que los hombres.

Además, es importante señalar, que nuestra investigación confirma que se encuentra asociación entre las variables analizadas en el estudio y el sexo de los participantes. Por tanto, es esencial destacar que estos datos son confirmados por la investigación de [46], que declaran

que las mujeres tienen mayor adicción a las RRSS que los hombres. Asimismo, como por el estudio de [47], que demuestra que el sexo femenino tiene mayor dependencia a las RRSS a diferencia de los hombres. Confirmando también los datos aportados por el estudio de [48], que revela que la adicción a las RRSS le afecta más al sexo femenino.

De la misma manera, es importante mencionar, que los resultados evidencian que existe una correlación directa entre obsesión por las RRSS y falta de control personal en el uso de las RRSS. En esta misma línea afirman nuestros datos la investigación de [49], indicando que a medida que aumentan las obsesiones por las RRSS disminuye el autocontrol debido al uso de las RRSS.

Al mismo tiempo, los datos afirman la correlación directa entre la falta de control personal y el uso excesivo por las RRSS. Siguiendo la misma línea de nuestros resultados, encontramos la investigación [12], que demuestra que existe una relación positiva entre el uso excesivo del internet y la falta de control personal cuando se utilizan en exceso las RRSS. Asimismo, también en su estudio [50], indican que al aumentar el uso abusivo o problemático disminuye el autocontrol en las RRSS. En este sentido, también confirman nuestro estudio en su investigación [49], destacando que a medida que aumenta el uso por las RRSS desciende el nivel de habilidades a nivel personal y social, provocando pérdida de autocontrol en el uso de las aplicaciones. Por tales razones comentados a priori, el individuo ve afectadas distintos ámbitos de su vida, entre los que se encuentra por ejemplo valorar el ámbito educativo en el que sufre dificultades en el rendimiento cognitivo y aprendizaje escolar [51].

También, los resultados evidencian que existe una correlación directa entre obsesión por las RRSS y uso excesivo por las RRSS, una correlación directa entre obsesión por las RRSS y satisfacción por estar conectado/a a las RRSS, una correlación directa entre la falta de control personal y satisfacción por estar conectado a las RRSS, una correlación directa entre uso excesivo de las RRSS y satisfacción por estar conectado/a a las RRSS. No obstante, toda la literatura científica revisada no recoge información que especifique directamente la asociación directa entre las variables, pero si nos aportan indicadores que evidencian que puede darse, pero estos estudios no lo han confirmado de forma concluyente.

Es importante, en lo referente al factor deporte indicar que los datos parecen confirmar que los que hacen deporte tienen menos obsesiones por las RRSS a diferencia de los que no hacen deporte. Dichos datos son afirmados por la investigación de [52] que demuestra que los que no hacen deporte y usan las RRSS tienen peor salud emocional, teniendo muchas obsesiones sobre las RRSS. Además, los que hacen deporte tienen más control personal en el uso de las RRSS a diferencia de los que no hacen deporte. Corroborando en la misma dirección la investigación de [52] que indica que los que no hacen deporte tienen mayor falta de control personal por el uso de las aplicaciones de RRSS.

De todos modos, el practicar deporte disminuye el uso excesivo por las RRSS, así como el no practicar deporte aumenta la utilización abusiva de las RRSS. Datos que se han visto confirmados tanto por la investigación de [53] indicando que se incrementa la utilización de las RRSS al disminuir la actividad física como en los estudios de [26] que revelan que los adolescentes que dedican más tiempo a las tecnologías hacen poco deporte. En esta misma línea, también, encontramos a los autores [52] que indican que el deporte reduce conductas de riesgo como es el uso excesivo de RRSS.

Asimismo, los que hacen deporte sienten menos satisfacción por el uso de las RRSS frente a los que no realizan deporte que tienen una mayor satisfacción por estar conectados corroborando lo que indicaban en su investigación [45] que los adolescentes sedentarios (los que no hacen deporte) parecen tener más problemas o necesidad de estar conectados que los adolescentes que tienen actividad deportiva.

De cualquier forma, hay que mencionar que se ha encontrado una asociación positiva entre las variables de estudio y el factor deporte.

Por último, a la luz de los datos obtenidos mencionar que son escasos los estudios sobre la influencia de la obsesión, la falta de control personal, la utilización en exceso y la satisfacción por la conexión en la adicción a las redes sociales con respecto a la variable deporte. Además, teniendo en cuenta la adicción a las RRSS y la variable sexo, si practican deporte y que son adolescentes, nuestros resultados aportan una información que se puede aplicar tanto al ámbito

escolar como al familiar, dado que permite una concienciación sobre este problema de adicción digital a los progenitores y al profesorado, lo cual permite la planificación de actividades con esta población de estudio para que se fomente el ocio saludable mediante actividades deportivas. Por lo tanto, todo ello les aleja de estar conectados tantas horas a las pantallas y les aporta entretenimiento saludable no digital, enseñándoles otras rutinas que implican también el relacionarse fuera del ámbito virtual, estrechar relaciones paterno/materna - filiales, compañerismo, además de valores, normas y supervisión por parte de estos.

Es esencial que los adultos adviertan a los adolescentes de la importancia de tener un uso responsable con las tecnologías debido a que reducir el número de horas de utilización de RRSS favorece por ejemplo el sueño, así como ayuda a no tener alteraciones emocionales producidas por el consumo tecnológico. Por estas razones, los estudiantes que hacen deporte tienen menos conductas obsesivas, menor descontrol, menor consumo de RRSS y menor satisfacción por estar conectados. En esta línea confirman nuestros datos [52], que dicen que el deporte reduce o elimina comportamientos de riesgo y favorece la salud mental. En este sentido no hemos encontrado literatura que indique que el deporte no es un factor protector contra la adicción a las RRSS.

VI. CONCLUSIONES

A través de los resultados obtenidos en esta investigación sobre la adicción a las RRSS en adolescentes de entre 14 y 18 años se demuestra:

En primer lugar, que las mujeres adolescentes que hacen un uso excesivo de las redes sociales son las que mantienen más conductas obsesivas, menor autocontrol, mayor utilización y satisfacción de estar conectadas a las RRSS a diferencia de los hombres adolescentes.

En segundo lugar, que las actividades deportivas parecen indicar una menor inclinación de los adolescentes al uso o abuso de las redes sociales, dado que los adolescentes que hacen deporte presentan menos conductas obsesivas por las RRSS, mayor control personal en el uso de las RRSS, menor consumo de las redes sociales, sintiendo menos satisfacción por estar conectado/a a diferencia de los que no hacen deporte. Por tanto, se observa como el deporte es un factor de protección ante los peligros y riesgos asociados al comportamiento adictivo o abusivo por las RRSS.

En tercer lugar, existen varias asociaciones positivas y significativas entre las variables de estudio, destacando las asociaciones entre la obsesión por las RRSS y las variables falta de control personal, uso excesivo y satisfacción por las RRSS. Además, se haya relación positiva entre la variable falta de control personal, uso excesivo y satisfacción por las RRSS. Y también, se obtiene la misma asociación entre la variable uso excesivo de las redes sociales y la satisfacción por las RRSS.

Asimismo, se evidencia la asociación positiva entre la variable sexo de los participantes y las variables objeto de estudio (obsesión, falta de control, uso excesivo y satisfacción por las RRSS). Además, se aprecia la existencia de una correlación directa y significativa entre las variables de estudio, citadas anteriormente, y la variable hacer deporte.

Limitaciones: La Limitación que observamos es que nuestro estudio es de corte transversal no permitiendo indagar en las relaciones causales que se establecen entre las variables analizadas en este estudio. Por este motivo se recomienda la realización de investigaciones futuras con otro tipo de diseño para contrastar y corroborar los datos aportados en esta investigación.

Aportaciones del trabajo: Como recomendaciones aconsejamos la aplicación práctica en el aula y en el ámbito familiar de las aportaciones encontradas en esta investigación, debido a que hay unas señales de alarma en cuanto a abuso de RRSS en función del sexo, así como unos indicadores de prevención como es el deporte que ayudan a reducir el consumo abusivo digital de los adolescentes que deben conocer el profesorado y los progenitores. La concienciación de un consumo abusivo por parte de profesionales y ámbito familiar ayuda a potenciar un uso responsable de ellas por parte de los adolescentes. Por ello, los adultos deben

poner normas y límites en cuanto a la utilización de las tecnologías por parte de los menores concienciándoles de los peligros que ocasionan en su salud tanto física como psicológica afectando a otras esferas de su vida como es la personal, familiar y social.

VII. REFERENCIAS

- [1] Cánovas Pelegrín, R., Ballesta Pagán, F. J. y Ibañez López, F. J. (2023). Percepción de los adolescentes sobre el consumo de redes sociales. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 22(1), 123-134. <http://doi.org/10.17398/1695-288X.22.1.123>
- [2] Martínez, J. M. (2017). Estudio de caso sobre la relación entre redes sociales y escuela en los procesos de aprendizaje. *Revista UNES*, (3), 42-62. <http://hdl.handle.net/10481/58816>
- [3] Roca, G. (2015). Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital. *Revista latinoamericana de tecnología educativa*, 22(1), 124. <https://doi.org/10.17398/1695-288X.22.1.123>
- [4] De la Hoz, J. (2021). Evolución del uso de las TIC por parte de los adolescentes en los últimos años: luces y sombras. *Aloma. Revista de Psicología, Ciències de l'Eduació i de l'Esport*, 39(1), 39-47. <https://doi.org/10.51698/aloma.2021.39.1.39-47>
- [5] Ramos, I., López, C. y Torrecillas, T. (2018). Percepción de riesgo online en jóvenes y su efecto en el comportamiento digital. *Comunicar, Revista Científica de Comunicación y Educación*, 26(56), 71-79. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-07>
- [6] Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- [7] Fuertes, J. y Armas, L. (2018). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería*, [S.l.], 7, 155-166. <http://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/enfermeria/article/view/163>
- [8] Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otálvaro, I. y Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- [9] Fitria, L., Ildil, I., Erwinda, L., Ardi, Z., Afdal, A., Sari, A., Fadli, R., Rangka, I., Suranata, K., Bariyyah, K., Zola, N. y Churnia, E. (2018). Explorando la adicción a Internet en los adolescentes. *Revista de Física: Conf. Serie*, 1114, 012076. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1114/1/012076>
- [10] Reşisz, S. y Sikora, I. (2016). Adicción a Internet en adolescentes. *Práctica y Teoría en Sistemas de Educación*, 11(3), 194-204. <https://doi.org/10.1515/ptse-2016-0019>
- [11] Guillen, B. L. E. y Vera, M. D. C. (2021). El uso de las redes sociales: Una perspectiva de género. *Maskana*, 12(2), 19-24. <https://doi.org/10.18537/mskn.12.02.03>
- [12] Tur-Porcar, A. M., Doménech, A. y Jiménez, J. (2019). Eficacia académica percibida, crianza, uso de internet y comportamiento en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(1), 38-47. <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n1.5>
- [13] Pueyo, Á. P., Alcalá, D. H., Fernández, J. F., García, C. G. y Rodríguez, L. S. (2021). Más horas sí, pero ¿cómo implantarlas sin perder el enfoque pedagógico de la Educación Física? *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 345-353. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80283>
- [14] Stickelmann, S. (2018). Estudio: 100.000 adolescentes son adictos a WhatsApp y otras redes sociales. DW. 1-7. <https://www.dw.com/es/estudio-100000-adolescentes-son-adictos-a-whatsapp-y-otras-redes-sociales/a-42789491>
- [15] Amigo, B. M. P., Gutiérrez, J. L. L. y Ríos, N. G. (2018). Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para el adolescente. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(16), 53-72. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.334>
- [16] Marín-Navarrete, R., Templos-Núñez, L. y Nicolini, H. (2022). Reflexiones sobre epigenética, confinamiento, violencia y estrés en niños, niñas y adolescentes durante la pandemia por COVID-19. *Revista internacional de investigación en adicciones*, 8(2), 3-6. <https://doi.org/10.28931/riiad.2022.2.01>
- [17] Instituto Nacional de Estadística (2021). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. https://www.ine.es/prensa/tich_2021.pdf
- [18] Dogliotti, C., González-Insua, F., Botero, C. y Delfino, G. (2020). Uso y frecuencia de conexión a internet y bienestar subjetivo en jóvenes argentinos. *Revista Psicología UNEMI*, 4(7), 74-87. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol4iss7.2020pp74-87p>

- [19] Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J. y Garay Ruiz, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 19, 103-122. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.616>
- [20] Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 37(4), 435-448. https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf
- [21] Vargas Portillo, P. (2021). Qué hacer cuándo arde la Red: gestión de crisis de comunicación on-line. *Comunicación Y Hombre*, (17), 381–383. <https://doi.org/10.32466/eufv-cyh.2021.17.660.381-383>
- [22] Malo Cerrato, S., Martín Perpiñá, M. D. L. M. y Cornellà Font, M. G. (2023). Factores psicosociales y comportamiento de bajo riesgo de uso de TIC en adolescentes. *Comunicar: revista científica iberoamericana de comunicación y educación*. Vol. XXXI (75), 103-113. <https://doi.org/10.3916/C75-2023-08>
- [23] Castro-Sánchez, M., Rojas-Jiménez, M., Zurita-Ortega, F. y Chacón-Cuberos, R. (2019). Multidimensional Self-Concept and Its Association with Problematic Use of Video Games in Spanish College Students. *Education Science*, 9(206), 2-11. <https://doi.org/10.3390/educsci9030206>
- [24] Iglesias, M. L., Tapia-Frade, A. y Velasco, C. M. R. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de comunicación y salud*, 13, 1-22. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- [25] Moreira de Freitas, R.J., Carvalho Oliveira, T.N., Lopes de Melo, J. A., Do Vale e Silva, J., Kísia, C. y Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- [26] Núñez Vázquez, R. H., Muro Rodríguez, M., Herrera Acosta, M. E., Granados López, A. J., Carranza Concha, J., Gutiérrez Hernández, R. y Reyes Estrada, C. A. (2019). Buenos hábitos alimenticios y actividad física en alumnos adolescentes de Preparatoria I UAZ Campus siglo XXI. <https://doi.org/10.48779/ze6h-0k67>
- [27] Rodríguez, Á. F., Rodríguez, J. C., Guerrero, I., Arias, E. R., Paredes, A. E. y Chávez, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en la escuela. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252020000200010&lng=es&tlng=es.
- [28] Yáñez-Silva, A., Hespanhol, J. E., Gómez Campos, R. y Cossio-Bolaños, M. (2014). Valoración de la actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario. *Revista chilena de nutrición*, 41(4), 360-366. <http://doi.org/10.4067/S0717-75182014000400003>
- [29] Álvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A. y Rodríguez Martínez, G. (2020). El ejercicio como medicina en las enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173.e1-173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- [30] Rosa-Guillamón, A. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(1), 1-15. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1>
- [31] Gallego-Lema, V., Muñoz-Cristóbal, J. A., Arribas-Cubero, H. F. y Rubia-Avi, B. (2016). Aprendizaje ubicuo: un proceso formativo en educación física en el medio natural. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa (RELATEC)*, 15(1), 59-73. <https://doi.org/10.17398/1695>
- [32] Burton, N. W., Kadir, M. A. y Khan, A. (2020). Actitudes hacia la actividad física entre adolescentes en Bangladesh. *Salud pública*, 179, 59–65. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.10.004>
- [33] Sanz-Martín, D. (2020). Relación entre actividad física infantil y apoyo percibido: estudio de casos. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 36(139), 19-26. [https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.\(2020/1\).139.03](https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.(2020/1).139.03)
- [34] Lomsdal, H. H., Lomsdal, S. A. A. y Lagestad, P. (2022). Igualación de los distintos niveles de actividad física de los niños mediante una mayor actividad física en la escuela entre los estudiantes de noveno grado. *Fronteras en salud pública*. 10, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.856794>
- [35] Martínez, M. (2021). Relación existente entre el uso problemático del teléfono móvil e internet y adolescencia. *OIDLES. Desarrollo Local y Economía Social*, 1, 57-70. <https://www.eumed.net/es/revistas/oidles/especial-noviembre21/internet-adolescencia>
- [36] Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- [37] Sahin, C. (2018), "Social Media Addiction Scale- Student Form: The Reliability and Validity Study", en TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology, 17(1), 169-182. <http://www.tojet.net/articles/v17i1/17117.pdf>
- [38] Rojas Delgado, A. M. (2020). Adicción a las redes sociales y agresividad en adolescentes de tres instituciones educativas públicas del distrito de Independencia, Lima, 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/48336>

- [39] Gómez, P., Rial, A., A., Braña, T., Golpe, S. y Varela, J. (2017). Cribado del uso problemático de Internet entre adolescentes españoles: prevalencia y variables relacionadas. *CiberPsicología, Comportamiento y Redes Sociales*, 20(4), 259-267. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0262>
- [40] Araujo, E. (2017). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital De Investigación En Docencia Universitaria*, 10(2), 48–58. <https://doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- [41] Aktaş, Ş., Kargin, D. y Güneş, F.E. (2021). La relación entre el uso de las redes sociales, la actitud alimentaria y el índice de masa corporal entre estudiantes de nutrición y dietética: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 78-86. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1094>
- [42] Delfino, G., Sosa, F. y Zubieta, E. (2017). Uso de internet en Argentina: género y edad como variables asociadas a la brecha digital. *Investigación y Desarrollo*, 25(2), 100-123. <https://doi.org/10.14482/indes.25.2.10961>
- [43] Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E. y Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1087. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- [44] Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J. y Garay Ruiz, U. (2020). Influencia del género en el uso de redes sociales por el alumnado y profesorado. *Campus Virtuales*, 9(1). 29-39. <https://hdl.handle.net/11441/98495>
- [45] Moral García, J. E., Fernández González, F. L., Castillo Andrés, Ó. D. y Flores Aguilar, G. (2023). Análisis desde el ámbito escolar: uso de las redes sociales vs. práctica de actividad física. *Revista de investigación sobre deporte y salud*, 15 (2), 419-428. <https://doi.org/10.58727/jshr.92904>
- [46] Padilla Romero, C. y Ortega Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS Revista de investigación y casos en salud* 2(1). <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>
- [47] Martínez, J. M. (2017). Estudio de caso sobre la relación entre redes sociales y escuela en los procesos de aprendizaje. *Revista UNES*, (3), 42-62. <http://hdl.handle.net/10481/58816>
- [48] Solera-Gómez, S., Soler-Torró, J. M., Sancho-Cantus, D., Rodríguez, R. G., de la Rubia-Ortí, J. E. y Pelegrí, X. C. (2022). Patrón de uso del teléfono móvil e Internet en adolescentes de entre 11 y 15 años. *Enfermería Clínica*, 32(4), 270-278. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.12.007>
- [49] Domínguez Vergara, J. A. y Ybañez Carranza, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181–206. <https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- [50] Challco, K., Rodríguez, S. y Jaimes, J. (2017). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de la Salud*, 9(1),9-15. http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/542/565
- [51] Rozgonjuk, D., Kattago, M., y Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- [52] Ramírez Granizo, I. A., Zurita Ortega, F., Sánchez Zafra, M. y Chacón Cuberos, R. (2019). Análisis del clima motivacional hacia el deporte y el uso problemático de videojuegos en escolares de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/58781>
- [53] Moreno Muciño, O., Medina Rodríguez, R., Enríquez Reyna, M., González, J. y 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>
- [54] Opakunle, T., Aloba, O. y Adebisi, M. (2020). An online study of suicidality and its determinants among Nigerian young adults resident in China during the COVID-19 Pandemic. *Research Journal of Health Sciences*, 8(4), 261-267. <https://doi.org/10.4314/rejhs.v8i4.5>