

Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana

Risk of Eating Disorders and Addiction to Social Networks in University Students in Metropolitan Lima, Spain

Leyla Winona Espinoza-Toro¹, Rocio Niova Marcelo-Cespedes¹

¹Universidad Tecnológica del Perú, Lima, Perú

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo
Recibido: 20/11/2023
Aprobado: 30/11/2024
Publicado: 10/12/2024

Autor Corresponsal
Rocio Niova Marcelo-Cespedes
RocMarT-T@hotmail.com

Financiamiento
Autofinanciado

Conflictos de interés
La autora declara no tener conflictos de interés

Citar como
Marcelo-Cespedes, R. N. & Espinoza-Toro, L. W. (2024). Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Ágora Rev. Cient.* 2024; 11(02):50-54.
DOI: <https://doi.org/10.21679/266>

RESUMEN

Objetivo: Analizar la relación entre el riesgo de padecer trastornos de conducta alimentaria y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. **Materiales y métodos:** El estudio es de enfoque cuantitativo de nivel correlacional, de diseño no experimental, de tipo transversal. La muestra estuvo conformada por 389 estudiantes pertenecientes al pregrado. Instrumento: Se utilizó el Eating Attitudes Test (EAT – 26) y el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). **Resultados:** Se evidencia correlaciones elevadas entre el uso de redes sociales con bulimia y preocupación por la comida. En cuanto al sexo, se obtuvo diferencias significativas en relación con la dieta, siendo las mujeres quienes evidenciaron tener una mayor tendencia. **Conclusiones:** El uso excesivo de estas plataformas sociales sí incide en el desarrollo de la bulimia y preocupación por la comida en la población de jóvenes adultos en el que se vería mediado por el sexo.

Palabras claves: Riesgo, Trastornos de la Conducta Alimentaria, Adicción a las Redes Sociales, Adultos Jóvenes

ABSTRACT

Objective: To analyze the relationship between the risk of suffering from eating disorders and addiction to social networks in university students from Metropolitan Lima. **Materials and methods:** The study is of a quantitative approach of a correlational level, of a non-experimental design, of a cross-sectional type. The sample consisted of 389 undergraduate students. Instrument: The Eating Attitudes Test (EAT - 26) and the Social Network Addiction Questionnaire (SNA). **Results:** There is evidence of high correlations between the use of social networks with bulimia and concern for food. Regarding sex, significant differences were obtained in relation to diet, with women showing a greater tendency. **Conclusions:** The excessive use of these social platforms does affect the development of bulimia and concern for food in the young adult population, in which it would be mediated by sex.

Keywords: Risk, Eating Disorder, Social Media Addiction, Young Adults

INTRODUCCIÓN

La etapa post COVID 19 ha conllevado a que se propicie un cambio radical en la vida de millones de personas. Según la UNICEF ⁽¹⁾, toda esta coyuntura no solo ha significado la pérdida de seres humanos o recursos materiales, sino una ruptura total de lo que se conocía como vida cotidiana. Esto ha coincidido con un crecimiento vertiginoso de las redes sociales, en donde se calcula que la cantidad de usuarios incremento radicalmente en comparación del 2020 ⁽²⁾. En ese sentido, se puede discernir que estos espacios se han vuelto un elemento importante en la cotidianidad de las personas.

Toda esta innovación digital ha ocasionado que muchas personas tengan la necesidad de seguir cuentas que representen un modelo idóneo y socialmente aceptado, en los que destacan los contenidos relacionados a la alimentación y al estado físico, dado que son vistos como medios para la promoción de la salud. Sin embargo, esto también fungiría como una influencia negativa, puesto que propiciaría la creación de estereotipos ficticios ligados a cuerpos poco realistas. Ante ello, dicha actividad se volvería un factor de riesgo, dado que su uso y seguimiento excesivo está asociado a la aparición y prevalencia de desequilibrios psicológicos, en los que se incluye rechazo a la apariencia física, la valoración hacia uno mismo y desórdenes alimenticios ⁽³⁾.

En ese marco, las plataformas sociales también han sido consideradas como un factor de riesgo para el desarrollo de desórdenes alimenticios y comportamientos patológicos relacionados al estado físico, como el control de peso, dietas estrictas y/o comparaciones corporales ⁽⁴⁾. Esto se debe a que las experiencias negativas en algunos de estos sitios causarían una mayor inclinación por conductas relacionadas a las comparaciones ascendentes y a la vigilancia corporal, las cuales son actitudes que se encuentran vinculadas al desarrollo de desórdenes alimenticios ⁽⁵⁾.

En cuanto a las características individuales, uno de los grupos etarios más vulnerables serían los jóvenes, puesto que son quienes pasan mayor tiempo en las redes sociales ⁽⁶⁾. A esto se le suma, la existencia de una relación inversa entre la edad y el riesgo a padecer problemas relacionados a la alimentación, que haría que aquellos individuos con una edad cercana a la adolescencia o juventud sean más propensos a adoptar dichos hábitos patológicos ⁽⁷⁾.

Por ello, el uso generalizado de plataformas sociales aumentaría el impulso por la delgadez y la insatisfacción con el cuerpo en personas que se encuentran en dicha etapa, desencadenando en el problema antes mencionado ⁽⁸⁾.

Por otro lado, respecto al género, se ha señalado que las mujeres jóvenes son más propensas a padecer desórdenes alimenticios, debido a que suelen presentar un mayor rechazo por cómo se ve su cuerpo, inducido por la obsesión por estar delgadas, la preocupación por la forma del cuerpo, los cánones de belleza, y otros factores relacionados ⁽⁹⁾⁽¹²⁾.

En ese sentido, el compartir fotos, ver publicaciones de salud y belleza, y el recibir gratificaciones, tendrán una relación significativa con el riesgo a adquirir conductas desadaptativas asociadas a la alimentación y ejercicio en poblaciones femeninas ⁽⁵⁾.

En contraste a lo anteriormente mencionado, los trastornos alimenticios en hombres jóvenes tendrían una causalidad diferente, ya que no se encontraron tan relacionados a conseguir cuerpos delgados, sino a ganar músculo, tamaño y definición ⁽¹³⁾.

En ese sentido, este grupo se sentía más influenciado por publicaciones de atletas y culturistas, y hacían uso de estas como fuente de inspiración para realizar ejercicios que les permitan ganar mayor masa muscular ⁽¹⁴⁾.

Por todo lo anteriormente mencionado, el presente estudio tuvo el objetivo de determinar la relación entre el riesgo de padecer trastornos de conducta alimentaria y la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, en las que se enfatiza las comparaciones según el sexo.

METODOLOGÍA

Nivel, tipo y diseño de investigación

La presente investigación tiene un diseño no experimental, de tipo transversal. Asimismo, se enmarca dentro de un nivel correlacional ⁽¹⁵⁾.

Muestra

Para llevar a cabo la recolección de información se optó por un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a la accesibilidad y disponibilidad de la muestra.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 389 universitarios, cuyas edades oscilaban entre los 18 a 27 años (M=21; DE=2.7).

De igual forma, la composición estuvo conformada por estudiantes de ambos sexos, en el que el 64.2% era mujeres y el 35.8% hombres.

Tabla 1. Distribución por sexo de la muestra

Sexo	f	%
Mujer	249	64.2 %
Hombre	139	35.8 %

Instrumentos

Escala de Actitudes ante la Alimentación

El Eating Attitudes Test, (EAT – 26) es un instrumento multidimensional de tipo cuestionario ⁽¹⁶⁾. Su función es identificar en jóvenes y adultos el riesgo a contraer un trastorno alimentario.

El instrumento fue elaborado a través del método Likert y está compuesto por 26 ítems.

Cuenta con tres subescalas que son: Dieta, bulimia y preocupación por la comida y control oral ⁽¹⁷⁾.

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

El cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) es un instrumento de origen peruano ⁽¹⁸⁾.

Su aplicación puede ser empleada para realizar diagnósticos o estudios relacionados a las adicciones a las redes sociales.

El cuestionario está conformado por 24 ítems elaborados, con una escala de tipo Likert. Asimismo, está estructurado en tres dimensiones latentes: Obsesión por las redes sociales; Falta de control personal en el uso de las redes sociales; y Uso excesivo de las redes sociales ⁽¹⁸⁾.

Procedimiento y análisis de datos

La toma de encuestas fue realizada en los salones de clases, con autorización previa de los docentes encargados. A cada uno de los alumnos se les mostro un código QR para acceder a la encuesta virtual y se les describió como debían completar el cuestionario.

Una vez completadas todas las encuestas, se descartaron aquellos que no completaron todos los ítems, quedando así 388 participantes.

Luego, la información que era válida fue procesada a través del software estadístico SPSS y la aplicación Excel de Microsoft Office 2017, en las que se realizó el análisis de los resultados y la comparación de datos por medio de la aplicación de distintas pruebas estadísticas, las cuales son: Kolmogorov-Smirnov, U de Mann-Whitney, Kruskal Wallis y, por último, el coeficiente de correlación Spearman.

Por último, todo ello se tradujo a tablas e interpretaciones.

RESULTADOS

La tabla 2 muestra el analizado descriptivos de las variables de investigación. En esta, se puede observar que el uso excesivo de las redes sociales (M=13.8; DE=5.76) y la obsesión por las redes sociales (M=11.7; DE=6.87) poseen un mayor promedio. Asimismo, en la evaluación de la asimetría y curtosis la dimensión de la bulimia y preocupación por la comida tiene un valor superior a +/-1.5. Por otro lado, para la prueba de normalidad se utilizó la prueba Kolmogorov-Smirnov, la cual indico que los resultados de casi todas las variables tenían una distribución asimétrica (p < .001), a excepción del uso excesivo de las redes sociales.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos del EAT 26 y el ARS

Variables	M	Me	DE	Min	Max	g1	g2	K.S. (p)
Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria (EAT - 26)								
1. Dieta	8.23	7	6.32	0	35	1.07	1.32	<.001
2. Bulimia y preocupación por la comida	2.7	2	2.75	0	16	1.62	3.13	<.001
3. Control oral	4.49	4	2.95	0	15	0.748	0.346	<.001
Adicción a las redes sociales (ARS)								
4. Obsesión por las redes sociales	11.7	11	6.87	0	34	0.658	0.251	<.001
5. Falta de control personal en el uso de las redes sociales	9.19	9	4.29	0	23	0.254	0.0828	<.001
6. Uso excesivo de las redes sociales	13.8	14	5.76	0	32	0.0262	0.145	0.054

Nota: M = Media; Me = Mediana; DE = Desviación estándar; Min = Valor mínimo; Max = Valor máximo; g1 = Coeficiente de asimetría; g2 = Coeficiente de curtosis; K.S. = Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

En la tabla 3 se evidencia correlaciones elevadas entre el uso de redes sociales con bulimia y preocupación por la comida (rho=.337; p<.01). Mientras que la falta de control personal en el uso de redes sociales presenta una correlación elevada con bulimia y preocupación por la comida (rho=.357; p<.01). En cuanto a la obsesión por las redes sociales cuenta con una correlación elevada con bulimia y preocupación por la comida (rho=.324; p<.01).

Tabla 3. Estadísticos correlacionales del EAT 26 y el ARS

Variables	1	2	3	4	5	6
Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria (EAT - 26)						
1. Dieta	1					
2. Bulimia y preocupación por la comida	0.503***	1				
3. Control oral	0.238***	0.145**	1			
Adicción a las redes sociales (ARS)						
4. Obsesión por las redes sociales	0.277***	0.324***	0.067*	1		
5. Falta de control personal en el uso de las redes sociales	0.288***	0.357***	0.101	0.768***	1	
6. Uso excesivo de las redes sociales	0.236***	0.337***	0.053	0.702***	0.749***	1

Nota: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

En la tabla 4 se aprecia las comparaciones de las variables de riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y de adicción a las redes sociales según el sexo de los participantes, en la que solo la dimensión "Dieta" demuestra tener diferencias significativas según sexo (Mujeres, $M = 8.73$; Hombres, $M = 7.33$; $P = 0.044$; $TE = 0.1229$); mientras que en las demás variables no.

Tabla 4. Comparación según sexo con las variables del estudio

Variables	Grupo	N	M	DE	U mann Whitney	Tamaño del efecto
Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria (EAT - 26)						
1. Dieta	Mujeres	249	8.73	6.59	0.044	0.1229
	Hombres	139	7.33	5.72		
2. Bulimia y preocupación por la comida	Mujeres	249	2.72	2.94	0.364	0.0548
	Hombres	139	2.68	2.38		
3. Control oral	Mujeres	249	4.61	3.15	0.632	0.0292
	Hombres	139	4.27	2.55		
Adicción a las redes sociales (ARS)						
4. Obsesión por las redes sociales	Mujeres	249	11.98	6.91	0.307	0.0625
	Hombres	139	11.29	6.81		
5. Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Mujeres	249	9.23	4.18	0.821	0.0138
	Hombres	139	9.12	4.48		
6. Uso excesivo de las redes sociales	Mujeres	249	14.14	5.72	0.078	0.1076
	Hombres	139	13.16	5.8		

DISCUSIÓN

En los últimos años, se ha hallado una relación entre la experiencia en el uso de redes sociales y el riesgo de padecer alteraciones en la alimentación; sin embargo, la mayoría de estas investigaciones se encuentran orientadas a la población adolescente y/o estudiantes en edad escolar, dejando de lado que dicha patología puede surgir y prevalecer en etapas posteriores. Es así que, en base a una revisión de literatura y análisis de una muestra, el objetivo general del presente estudio fue analizar la relación entre el riesgo de padecer trastornos de conducta alimentaria y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

En líneas generales, se demostró una correlación elevada en la adicción a redes sociales con bulimia y preocupación por la comida. Lo cual, se sustentaría por la reciente proliferación de estos espacios virtuales, en los cuales resalta la superficialidad y se presentan más oportunidades para que las personas puedan comparar sus apariencias físicas, conllevando así a que configuren su estilo de vida al margen de acciones restrictivas, compensativas y en un constante ciclo rumiativo. Esto se confirma por la investigación constatada por Díaz⁽¹⁹⁾, el cual expone que ante un uso excesivo de redes sociales ocasionaría una mayor exposición a estos cánones, por lo que haría más probable que exista el desarrollo y aparición de patologías alimentarias tales como la

bulimia. De igual forma, se demostró que el exponencial uso y frecuencia a medios virtuales se asocia con la probabilidad en la incidencia de los trastornos de la conducta alimentaria y preocupación por la ingesta de comida⁽²⁰⁾.

En lo que respecta al sexo, se evidenció que hay diferencias significativas en relación con la dieta, siendo las mujeres quienes mostraron tener una mayor inclinación hacia esta diferencia de los hombres. Una explicación acerca de esto es la cultura de la alimentación saludable que se encuentra instaurada en el repertorio femenino, el cual consiste en dirigir sus hábitos alimentarios a poder alcanzar un modelo estético corporal. Estudios llevados a cabo demuestran que la obsesión por la delgadez e insatisfacción corporal también se vería influenciado por lo anteriormente mencionado⁽²¹⁾⁽²²⁾. Este hecho se explicaría debido a que las redes sociales funcionan como disparadores de contenido que refuerzan los ideales de belleza y delgadez, perpetuando un ciclo de obsesión constante que afecta en mayor instancia a las mujeres, dado que en su proceso de socialización tiende a sentir más presión en cumplir rigurosamente tales estándares⁽²³⁾. No obstante, cabe destacar que la dimensión dieta no tuvo una correlación significativa con la adicción a las redes sociales, por lo que se tendría que analizar más concretamente esta subvariable en otras investigaciones.

Respecto a las limitaciones del estudio, hubo una baja participación por parte de la población masculina, lo cual creo una brecha al momento de realizar la comparación según sexo. Asimismo, si bien los resultados son congruentes con investigaciones realizadas en otros países de América, la generalización de los datos obtenidos debe ser verificada en otras muestras. Pese a lo anteriormente mencionado, lo obtenido con este trabajo espera favorecer la creación de medidas de prevención, calidad de tratamiento e intervención de dichas alteraciones psicológicas en adultos jóvenes, dado que la precaria agenda del sector de salud para realizar campañas relacionadas a estos problemas, no contemplaría que el contexto actual y la introducción de nuevas tecnologías no solo impactan en los niños y adolescente, sino también en la población adulta (sobre todo mujeres) y a otros grupos vulnerables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fondo de las Naciones Unidas para los Niños. Impacto de la tecnología en la adolescencia relaciones, riesgos y oportunidades. [Internet]. 2021 [citado el 14 de junio de 2023].
2. Beveridge C. 150+ estadísticas de redes sociales relevantes para tu negocio en 2022 [Internet]. Panel de administración y marketing de redes sociales. 2022 [citado el 14 de junio de 2023].

3. Míguez Fernández, L. *Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable* [Trabajo de Fin de Grado]. Madrid: Universidad Pontificia Comillas; 2019.
4. Wilksch SM, O'Shea A, Ho P, Byrne S, Wade TD. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int J Eat Disord* [Internet]. 2020;53(1):96–106.
5. Saunders JF, Eaton AA. Snaps, selfies, and shares: How three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* [Internet]. 2018 [citado el 14 de junio de 2023];21(6):343–54.
6. Barrón-Colin M, Mejía-Alvarado CA. Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la FES-UNAM. *CuidArte* [Internet]. 2021 [citado 14 de junio de 2023];10(19).
7. Ojeda-Martín Á, López-Morales M del P, Jáuregui-Lobera I, Herrero-Martín G. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *J Negat No Posit Results* [Internet]. 2021 [citado el 14 de junio de 2023];6(10):1289–307.
8. Jiotsa B, Naccache B, Duval M, Rocher B, Grall-Bronnec M. Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and Body Dissatisfaction and drive for thinness. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [citado el 14 de junio de 2023];18(6):2880.
9. Benitez A, Sánchez S, Bermejo ML, Franco-Reynolds L, García-Herraiz MA, Cubero J. Análisis del Riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura (España). *Enf Global* [Internet]. 2019 [citado 14 de junio de 2023];18(2):124-43. Disponible en: <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.313421>
10. Terán Ledesma CG. Relación entre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y los ideales de belleza femenina. *Rev Sci* [Internet]. 2021 [citado el 14 de junio de 2023];6(22):38–55.
11. Vega-Gonzales EO, Velásquez-Castillo V, Cubas-Romero FC. FRECUENCIA DE TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ARQUITECTURA DE LA UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO, 2018. In *Crescendo* [Internet]. 2020 [citado el 14 de junio de 2023];10(2):335. Disponible en: <https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/2057>
12. Cohen R, Newton-John T, Slater A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image* [Internet]. 2017 [citado 14 de junio de 2023];23(1):183–7.
13. Raggatt M, Wright CJC, Carrotte E, Jenkinson R, Mulgrew K, Prichard I, et al. "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health* [Internet]. 2018 [citado el 14 de junio de 2023];18(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>
14. Mayoh J, Jones I. Young people's experiences of engaging with fitspiration on Instagram: Gendered perspective. *Journal of Medical Internet Research* [Internet]. 2021 [citado el 14 de junio de 2023];23(10): 1-16. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2196/17811>
15. Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* [Internet]. Unam.mx. [citado el 14 de junio de 2023].
16. Garner DM, Olmsted MP, Bohr Y, Garfinkel PE. The Eating Attitudes Test: psychometric features and clinical correlates. *Psychol Med* [Internet]. 1982 [citado el 14 de junio de 2023];12(4):871–8. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6961471/>
17. Jara Urrutia, BE. *Propiedades Psicométricas del Cuestionario Actitudes ante la Alimentación en Estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo* [Tesis de Licenciatura]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2020.
18. Ecurra Mayaute M., Salas Blas E. CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología* [Internet]. 2014 [citado 14 de junio de 2023];20(1):73-91.
19. Díaz Fernández-Alonso, I. *Relación entre el uso de redes sociales y trastornos de la conducta alimentaria*. [Trabajo de Fin de Grado] Valencia: Universidad Católica de Valencia; 2021.
20. Sidani JE, Shensa A, Hoffman B, Hanmer J, Primack BA. The association between social media use and eating concerns among US young adults. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2016 [citado el 14 de junio de 2023];116(9):1465–72.
21. Castejón Martínez MÁ, Berengú Gil R, Garcés de los Fayos Ruiz EJ. Relación del índice de masa corporal, percepción de peso y variables relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria* [Internet]. 2016 [citado el 14 de junio de 2023]; 36(1): 54–63.
22. Restrepo JE, Castañeda Quirama T. Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría* [Internet]. 2020 [citado el 14 de junio de 2023];49(3):162–9.
23. García Guardiola, I. *Trastornos de la conducta alimentaria y redes sociales. una perspectiva del siglo XXI* [Trabajo de Fin de Grado]. Madrid: Universidad Pontificia Comillas; 2020.