

Consumo de redes diario, número de redes utilizadas y práctica deportiva: influencia sobre la adicción a las redes y las necesidades psicológicas básicas

Marta Vega-Díaz

Universidad de A Coruña. Facultad de Ciencias de la Salud. España

Higinio González-García

*Universidad Internacional de La Rioja (UNIR). Facultad de Educación.
Grupo de Investigación TECNODEF, España*

Carmen de Labra

*Universidad de A Coruña, Grupo de Neurociencia y Control Motor (NEUROCom)
Departamento Fisioterapia, Medicina y Ciencias Biomédicas, España*

Resumen

El objetivo del estudio fue identificar la posibilidad de desarrollar adicción a las redes sociales y conocer la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en función del tiempo de uso de redes, el número de redes utilizadas y la práctica y tipo de deporte practicado. Una muestra de 265 estudiantes universitarios (*Medad* = 28,23; *DS* = 8,44; 110 hombres y 155 mujeres) completaron distintas medidas de autoinforme. Los resultados revelaron diferencias estadísticamente significativas en los síntomas de adicción, uso social y rasgos *frikis*, siendo mayores cuando aumenta el tiempo de consumo de redes y cuanto mayor es el número de redes utilizadas. En cuanto a las variables deportivas, los deportes colectivos se asocian significativamente con el riesgo de síntomas de adicción. Sin embargo, la práctica de deportes colectivos parece satisfacer las necesidades psicológicas básicas. Como conclusiones, el mayor tiempo de uso y mayor número de redes sociales parecen predecir la adicción a las mismas. La práctica deportiva disminuye la probabilidad de adicción a las redes sociales y ayuda a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

Palabras clave: sobreconsumo de redes; ejercicio; bienestar psicológico; estudiantes universitarios; deporte.

Daily network consumption, number of networks used and sport practice: influence on network addiction and basic psychological needs

Abstract

The objective of the study was to identify the possibility of developing addiction to social networks and to know the satisfaction of basic psychological needs depending on network usage time, the number of networks used, and the practice hours and type of sport developed. A sample of 265 university students ($Mage = 28.23$; $SD = 8.44$; 110 men and 155 women) completed distinct self-report measures. The results revealed statistically significant differences in the addiction-symptoms, social-use and geek-traits, being higher when the time of network consumption increases and when the number of networks used is bigger. Regarding the sports variables, collective sports are significantly associated with the risk of addiction symptoms. However, the practice of collective sports seems to satisfy the basic psychological needs. As conclusions, the higher use and number of social networks seem to predict the addiction to them. Sports practice decreases the probability of addiction to networks and helps the satisfaction of basic psychological needs.

Keywords: network overconsumption; exercise; psychological well-being; university students; sport.

Introducción

En el siglo XXI millones de personas utilizan redes sociales. Esto ha provocado que los investigadores indaguen sobre sus consecuencias negativas. Entre las mismas se encuentran las adicciones (Tonioni *et al.*, 2012), la insatisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB) (Shen *et al.*, 2013) y los hábitos sedentarios. Existen conductas que permiten alertar sobre la probabilidad de volverse adicto (síntomas de adicción, uso social, rasgos *frikis* y nomofobia). Los síntomas de adicción implican percibir alivio al utilizar las redes. El uso social supone utilizar las redes con fines de interrelación. Los rasgos *frikis* son comportamientos adoptados por quienes se obsesionan con pasatiempos excéntricos. La nomofobia es el miedo anormal a quedarse sin móvil. Las personas adictas al interrumpir la conexión a las redes manifiestan impulsividad. Tonioni *et al.* (2012) afirman que a mayor tiempo de consumo de redes mayor riesgo de adicción. Por lo tanto, los usuarios con varias redes inviertan mayor tiempo de uso (riesgo de adicción).

La alta dependencia de las redes suele favorecer el rechazo al ejercicio (Macdonald-Walli *et al.*, 2012). Sin embargo, hay investigaciones que afirman lo opuesto. Teniendo en cuenta estos resultados contradictorios, es de interés investigar otros aspectos del deporte (individual o colectivo) sobre la adicción a las redes. Los deportes individuales son más efectivos para desarrollar autocontrol (reducción riesgo adicción).

En lo que respecta a las NPB, son requisitos inherentes al ser humano. Hay tres NPB, competencia, autonomía y relación. La competencia es la percepción de ser capaz de realizar una tarea. La autonomía es la iniciativa para controlar las conductas. La relación es el sentimiento de pertenencia a un grupo. Shen *et al.* (2013) encontraron que cuanto mayor es el tiempo dedicado al uso de redes, menor es la satisfacción de las NPB. En torno al número de redes usadas, quienes tienen múltiples redes pasan más tiempo empleándolas (Tonioni *et al.*, 2012), aumentando el riesgo de adicción.

Respecto a la acción del deporte sobre las NPB, cuando los deportistas se comparan con sus compañeros su percepción de competencia decae (Nicholls, 1989). Zhang *et al.* (2012) consideran que los deportistas que practican deporte libremente satisfacen la autonomía. El deporte genera oportunidades para conectar con otras personas, satisfaciendo la relación (Lamoneda & Huertas-Delgado, 2019). Moreno y Hellín (2001) encontraron que la competencia se satisface más en los deportes colectivos, y la autonomía y la relación en los individuales (De-Juan *et al.*, 2021).

Método

Se realizó un estudio transversal con 265 estudiantes universitarios (*Medad* = 28,23; *DS* = 8,44; 110 hombres y 155 mujeres). Respecto al número de redes sociales utilizadas por usuario: 84 utilizaron tres redes, 82 dos redes, 48 más de tres redes, 48 una red y 3 ninguna red. El consumo promedio diario de redes fue: 93 dedicaban 2 horas/día, 49 más de tres horas/día, 42 tres horas/día, 72 una hora/día y 9 a menos de una hora/día.

Medidas

Cuestionario sociodemográfico *ad hoc*. Las variables examinadas fueron edad, género, horas de consumo de redes, número de redes utilizadas, práctica deportiva y tipo de deporte practicado. Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI). Compuesta por 29 ítems agrupados en cuatro factores: síntomas de adicción (9 ítems; $\alpha = .78$), uso social (8 ítems; $\alpha = .76$), rasgos *frikis* (6 ítems; $\alpha = .64$) y nomofobia (6 ítems; $\alpha = .71$). Versión española de la Escala de Satisfacción de Necesidades Básicas en General (BNSG-S). Compuesta por 21 ítems que miden la competencia (7 ítems; $\alpha = .68$), autonomía (7 ítems; $\alpha = .76$) y relación (7 ítems, $\alpha = .76$).

Procedimiento

Los investigadores contactaron con estudiantes de 10 universidades diferentes a través del profesorado. El alumnado firmó un consentimiento informado y completó un formulario vía online-

Análisis de datos

Se realizó con el SPSS versión 19. Se utilizaron estadísticos descriptivos (media, mínimo, máximo, frecuencias, porcentaje y desviación estándar). Se utilizó un MANOVA para evaluar las diferencias de medias, un intervalo de confianza del 95% y el η^2 para analizar el tamaño del efecto. Siguiendo a Cohen (1988), los resultados del tamaño del efecto se consideraron como: $\eta^2 = .01$ (pequeño), $\eta^2 = .06$ (mediano), $\eta^2 = .14$ (grande).

Resultados y discusión

Los resultados de la tabla 1 mostraron que los participantes con mayor riesgo de adicción usaban las redes sociales más de tres horas/día. Estos hallazgos son consistentes con lo defendido por Tonioni *et al.* (2012), quienes alegaban que un alto consumo de redes aumentaba el riesgo de adicción. En lo que concierne al número de redes de las que dispone cada usuario, los resultados demuestran que quienes tienen tres redes presentan mayores síntomas de adicción, uso social y rasgos *frikis*. Esto es coincidente con lo expuesto por Tonioni *et al.* (2012), quienes informaron que el alto consumo de redes aumentaba el riesgo de adicción.

En torno al papel del deporte sobre la adicción a las redes, se ha encontrado que practicar deporte no reduce la adicción a redes. Prosiguiendo con el tipo de deporte practicado, el deporte colectivo se asocia con síntomas de adicción. Este resultado apoya lo expuesto por Park *et al.* (2016), quienes defendían que los deportes individuales eran más efectivos para desarrollar autocontrol.

Por otro lado, en la tabla 2 se verifica que el tiempo de uso de redes no influía en la satisfacción de las NPB. Asimismo, el número de redes sociales utilizadas por usuario no influyó en la satisfacción de las NPB.

Respecto a la acción del deporte sobre las NPB, la práctica deportiva satisface la competencia. Es probable que los deportistas no se comparen con sus compañeros/as (la percepción de competencia decae) (Nicholls, 1989). Finalmente, se verificó que la satisfacción de competencia aumentaba cuando los participantes realizaban ambos tipos de deporte. Sin embargo, Moreno y Hellín (2001) habían encontrado que la competencia se satisfacía con la práctica de deportes colectivos.

Tabla 1. Riesgo de adicción a las redes según las horas de consumo, número de redes utilizadas, práctica de deporte y tipo de deporte realizado

| Consumo diario de redes | Una hora (n=71) M (SD) | Dos horas (n=93) M (SD) | Tres horas (n=41) M (SD) | Más de tres horas (n=49) M (SD) | Ninguna hora (n=9) M (SD) | F (p) | Eta ² |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------|------------------|
| | | | | | | | |
| Síntomas de adicción | 1.70 (.29) | 1.94 (.37) | 2.20 (.43) | 2.46 (.49) | 1.35 (.19) | 37.86 (.00)** | .37 |
| Uso social | 1.80 (.33) | 1.98 (.38) | 2.01 (.32) | 2.34 (.49) | 1.47 (.34) | 18.43 (.00)** | .22 |
| Rasgos Frikis | 1.42 (.30) | 1.54 (.39) | 1.60 (.41) | 1.67 (.38) | 1.24 (.20) | 5.16 (.00)** | .07 |
| Nomofobia | 1.82 (.44) | 1.89 (.55) | 2.00 (.44) | 2.12 (.61) | 1.61 (.26) | 3.69 (.00)** | .05 |
| Número redes | Una red (n=48) M (SD) | Dos redes (n=82) M (SD) | Tres redes (n=82) M (SD) | Más de tres redes (n=48) M (SD) | Ninguna red (n=3) M (SD) | F (p) | Eta ² |
| | | | | | | | |
| Síntomas de adicción | 1.76 (.37) | 1.91 (.48) | 2.17 (.46) | 2.10 (.45) | 1.25 (.25) | 9.72 (.00)** | .13 |
| Uso social | 1.73 (.30) | 1.93 (.44) | 2.15 (.38) | 2.11 (.42) | 1.29 (.26) | 12.30 (.00)** | .16 |
| Rasgos Frikis | 1.36 (.30) | 1.49 (.38) | 1.62 (.37) | 1.61 (.37) | 1.38 (.25) | 4.83 (.00)** | .07 |
| Nomofobia | 1.83 (.48) | 1.91 (.55) | 2.00 (.51) | 1.94 (.55) | 1.33 (.16) | 1.77 (.13) | .02 |
| Práctica deporte | Realiza deporte (n=208) M (SD) | No realiza deporte (n=55) M (SD) | | | | F (p) | Eta ² |
| | | | | | | | |
| Síntomas de adicción | 1.97 (.46) | 2.08 (.53) | | | | 2.03 (.15) | .00 |
| Uso social | 1.98 (.42) | 2.03 (.46) | | | | .77 (.38) | .00 |
| Rasgos Frikis | 1.52 (.37) | 1.55 (.38) | | | | .30 (.58) | .00 |
| Nomofobia | 1.91 (.50) | 1.99 (.59) | | | | 1.00 (.36) | .00 |
| Tipo deporte practicado | Individual (n=138) M (SD) | Colectivo (n=45) M (SD) | Ambos (n=25) M (SD) | Ninguno (n=55) M (SD) | | | Eta ² |
| | | | | | F (p) | | |
| Síntomas de adicción | 1.93 (.44) | 2.14 (.49) | 1.90 (.45) | 2.08 (.53) | 3.18 (.02)* | | .03 |
| Uso social | 1.95 (.42) | 2.07 (.46) | 1.97 (.31) | 2.03 (.46) | 1.13 (.33) | | .01 |
| Rasgos Frikis | 1.49 (.35) | 1.59 (.40) | 1.54 (.43) | 1.55 (.38) | .87 (.45) | | .01 |
| Nomofobia | 1.86 (.48) | 2.05 (.57) | 1.88 (.48) | 1.99 (.59) | 1.80 (.14) | | .02 |

Nota. *p < .05; **p < .01.

Tabla 2. Satisfacción de las NPB en función de las horas de consumo de redes, número de redes usadas, práctica y tipo de deporte practicado

| Tiempo de consumo diario | 1 hora (n=72) M (SD) | 2 horas (n=93) M (SD) | 3 horas (n=42) M (SD) | Más de 3 horas (n=49) M (SD) | Ninguna hora (n=9) M (SD) | F (p) | Eta ² | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------|------------------|------------------|
| Competencia | 5.18 (.86) | 4.97 (.96) | 4.78 (.90) | 4.94 (1.09) | 5.20 (.81) | 1.38 (.22) | .02 | |
| Autonomía | 5.32 (.82) | 5.23 (.91) | 4.93 (1.18) | 5.06 (.92) | 5.23 (.60) | 1.44 (.24) | .02 | |
| Relación | 5.61 (.78) | 5.63 (.82) | 5.44 (.92) | 5.65 (.73) | 5.65 (.72) | 52 (.72) | .00 | |
| Número redes usadas | Una red (n=48) M (SD) | Dos redes (n=83) M (SD) | Tres redes (n=83) M (SD) | Más de tres redes (n=48) M (SD) | Ninguna red (n=3) M (SD) | F (p) | Eta ² | |
| Competencia | 5.08 (.85) | 4.97 (.93) | 4.90 (1.02) | 5.10 (.95) | 5.44 (1.25) | .60 (.65) | .00 | |
| Autonomía | 5.13 (1.00) | 5.13 (.97) | 5.19 (.96) | 5.22 (.76) | 5.71 (.79) | .35 (.84) | .00 | |
| Relación | 5.55 (.93) | 5.58 (.83) | 5.64 (.80) | 5.61 (.66) | 5.50 (.66) | .11 (.97) | .00 | |
| Práctica deporte | Realiza deporte (n=210) M (SD) | No realiza deporte (n=55) M (SD) | | | | F (p) | Eta ² | |
| Competencia | 5.22 (.92) | 4.98 (.95) | | | | 7.31 (.00)* | .02 | |
| Autonomía | 5.08 (.91) | 4.69 (1.06) | | | | 3.01 (.08) | .01 | |
| Relación | 5.63 (.79) | 5.49 (.87) | | | | 1.30 (.25) | .00 | |
| Tipo deporte practicado | Individual (n=140) M (SD) | Colectivo (n=45) M (SD) | Ambos (n=25) M (SD) | Ninguno (n=55) M (SD) | | | F (p) | Eta ² |
| Competencia | 5.04 (.93) | 5.15 (.92) | 5.15 (.77) | 4.69 (1.06) | | | 2.61 (.05)* | .02 |
| Autonomía | 5.19 (.94) | 5.26 (.93) | 5.35 (.82) | 4.98 (.95) | | | 1.22 (.30) | .01 |
| Relación | 5.62 (.80) | 5.58 (.82) | 5.76 (.68) | 5.49 (.87) | | | 70 (.55) | .00 |

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Conclusiones

La posibilidad de desarrollar adicción a las redes aumenta al incrementarse el tiempo de consumo de redes y el número de redes disponibles por usuario. La práctica deportiva disminuye (no significativamente) la probabilidad de volverse adicto a las redes. El deporte colectivo se asocia con síntomas de adicción a las redes. Las NPB no están influenciadas por el tiempo de uso de redes ni por el número de redes disponibles por usuario. La práctica deportiva y los deportes colectivos satisfacen la competencia.

Propuestas futuras

Podrían incluirse variables sociodemográficas como el tipo de familia y la ocupación de los padres de la muestra participante. También es interesante conocer si existen diferencias en el riesgo de adicción a las redes y la satisfacción de NPB en función del género.

Referencias

- Cohen, J. (1988). *El análisis del poder estadístico para las ciencias de la conducta*. Nueva York. Estados Unidos. Lawrence Earlbaum Associates
- De-Juan, E. P., García, M. S., Ferriz-Valero, A. (2021). Necesidades psicológicas básicas asociadas a la práctica del deporte individual y colectivo. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 42, 500-506.
- Lamonedá, J., Huertas-Delgado, F. J. (2019). Necesidades psicológicas básicas, organización deportiva y niveles de actividad física en escolares. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(1), 115-124.
- Macdonald-Walli, K., Jago, R., Sterne, J. A. (2012). Análisis de redes sociales de la actividad física infantil y juvenil: una revisión sistemática. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(6), 636-642.
- Moreno, J. A., Hellín, P. (2001). Valoración de la Educación Física por el alumno según el género del profesor. Actas del *XIX Congreso Nacional de Educación Física y Escuelas Universitarias de Magisterio*. Murcia: Universidad de Murcia
- Nicholls, J. G. (1989). *El espíritu competitivo y la educación democrática*. Cambridge. Estados Unidos. Prensa de la Universidad de Harvard
- Park, J.A., Park, M. H., Shin, J. H., Li, B., Rolfe, D. T., Yoo, J. Y., Dittmore, S. W. (2016). Efecto de la participación deportiva en la adicción a Internet mediada por el autocontrol: un caso de adolescentes coreanos. *Revista Kasesart de Ciencias Sociales*, 37(3), 164-169.
- Shen, C. X., Liu, R. D., Wang, D. (2013). ¿Por qué los niños se sienten atraídos por Internet? El papel de la satisfacción de necesidades percibida en línea y percibida en la vida real diaria. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 185-192.
- Tonioni, F., Alessandris, L. D., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., Fanella, F., Aceto, P., Bria, P. (2012). Adicción a Internet: horas en línea, comportamientos y síntomas psicológicos. *General Hospital Psychiatry*, 34, 80-87.
- Zhang, T., Solmon, M. A., Gu, X. (2012). El papel del apoyo del maestro en la predicción de la motivación de los estudiantes y los resultados de rendimiento en educación física. *Revista de Enseñanza en Educación Física*, 31(4), 329-343.