

UNIR.

Universidad Internacional de La Rioja

INFORME EJECUTIVO

ENTRE LO SALUDABLE Y EL CULTO AL FÍSICO

Incidencia del contenido publicado
por fitinfluencers en el cuidado del
cuerpo de los adolescentes
(TEEN_ONFIT). 2024

Se autoriza la reproducción parcial de la información contenida en este estudio siempre que se cite su procedencia.

Maquetación y producción editorial: margacastro.com
Imagen de portada www.freepik.es

© 2024, Universidad Internacional de la Rioja
Calle de García Martín 21, 28224 Pozuelo de Alarcón, España
Avenida de la Paz 137, 26006 Logroño, La Rioja, España

<https://www.unir.net/>

Proyecto

Este informe es fruto del proyecto de investigación **“Entre lo saludable y el culto al físico. Incidencia del contenido publicado por fitinfluencers en el cuidado del cuerpo de los adolescentes”**, TEEN_ONFIT, financiado por el Instituto de Investigación, Transferencia e Innovación (ITEI) del Vicerrectorado de Transferencia de la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR) con referencia BE23-008. También cuenta con el apoyo de la asociación PantallasAmigas.

Equipo de investigación

Dra. Beatriz Feijoo, investigadora principal (UNIR, España)

Dra. Arantxa Vizcaíno-Verdú (UNIR, España)

Dra. Luisa Zozaya (UNIR, España)

Dra. Charo Sádaba (Universidad de Navarra, España)

Dra. Patricia Núñez-Gómez (Universidad Complutense de Madrid, España)

Dra. Ini Vanwesenbeeck (Universidad de Tilburg, Países Bajos)

Para la distribución de la encuesta, se contó con el soporte de la empresa especializada en estudios sociales Edesga (www.edesga.com).

Este informe ha sido diseñado, redactado y supervisado por las investigadoras Beatriz Feijoo, Arantxa Vizcaíno-Verdú y Charo Sádaba.

CÓMO CITAR: Feijoo, B., Vizcaíno-Verdú, A., & Sádaba, C. (2024).

Entre lo saludable y el culto al físico. Incidencia del contenido publicado por fitinfluencers en el cuidado del cuerpo de los adolescentes TEEN_ONFIT.

Informe de resultados. Universidad Internacional de la Rioja.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11238284>

Índice

Introducción	5
Objetivos	6
Metodología	7
1. Percepciones juveniles sobre un cuerpo saludable vs estético	8
1.1 Cuerpo saludable vs cuerpo estético.....	9
1.2 Autoevaluación del cuerpo	12
1.3. Referentes de cuerpo saludable y estético.....	14
2. Incidencia del círculo cercano, las redes sociales y los <i>fitinfluencers</i> sobre la aparición física juvenil	18
2.1. <i>Presión familiar y entre pares sobre el aspecto físico</i>	19
2.2. Presión de las redes sociales sobre el aspecto físico	21
2.3. Impacto de los <i>fitinfluencers</i> sobre los jóvenes	25
Conclusiones	30
Recomendaciones	32
Referencias bibliográficas	33

Introducción

En la actualidad, la influencia ejercida por las redes sociales y los denominados “**fitinfluencers**” —*influencers* especializados en el ámbito del *fitness* y la salud— sobre adolescentes y jóvenes ha suscitado un interés y preocupación crecientes. La omnipresencia de estas plataformas en su vida cotidiana puede reconfigurar su percepción de la imagen corporal, la salud y los hábitos vinculados al bienestar (Sádaba, 2024). En este contexto, surge la necesidad de profundizar en el impacto que el consumo de contenido generado por estos perfiles, con grandes comunidades de seguidores, tiene sobre la percepción, motivaciones y comportamientos de los adolescentes, especialmente en lo referente al cuidado del cuerpo y la alimentación (Feijoo et al., 2023).

Aunque existen investigaciones previas que han analizado los efectos negativos de este tipo de mensajes, también hay razones para creer que puede despertar movimientos y conductas positivas (Cohen et al., 2021), como motivar a los adolescentes a adoptar hábitos más saludables y menos estereotipados (Bandura, 2001). Por consiguiente, más allá del impacto, se debe profundizar en la naturaleza de estos efectos y su correlación con las motivaciones y percepciones de la población juvenil.

El presente informe expone los primeros hallazgos en torno a la incidencia y motivaciones de los adolescentes en su consumo de contenidos publicados por *fitinfluencers*. Se subrayan aspectos sobre la (auto)percepción de lo que constituye un cuerpo saludable y un cuerpo estético, el impacto de los medios y redes sociales sobre la percepción de la apariencia física y su consecuente éxito social, la presión de pares, familiares y amistades, y las gratificaciones que buscan al seguir a estas personalidades con base en la confianza, honestidad, fiabilidad, sinceridad y conocimientos, así como del atractivo, elegancia y encanto proyectados en sus contenidos. Se propone, en este sentido, una aproximación al imaginario que los jóvenes desarrollan en relación con el cuidado del cuerpo, el ejercicio físico, la alimentación y la salud, respaldado por el discurso, a menudo patrocinado, de los *fitinfluencers*.

Objetivos

El proyecto **TEEN_ONFIT** se enfoca en investigar las complejas relaciones entre la salud, la estética corporal y el uso de plataformas de contenido y redes sociales entre los jóvenes. El objetivo es comprender cómo esas interacciones influyen en las percepciones y comportamientos de los jóvenes respecto a su apariencia física y bienestar general, y cómo las plataformas digitales, y fundamentalmente las acciones de los *fitinfluencers*, moldean su concepto de autoimagen, belleza y éxito social.

En esta línea, se examina cómo la presión social, tanto del entorno cercano como de las redes sociales, impacta en la manera en que los jóvenes españoles perciben y se preocupan por su imagen corporal. Una parte esencial del presente informe se centra en evaluar el papel y presencia de los *fitinfluencers* en su vida cotidiana y su capacidad para influir en las actitudes y hábitos de salud de la población juvenil.

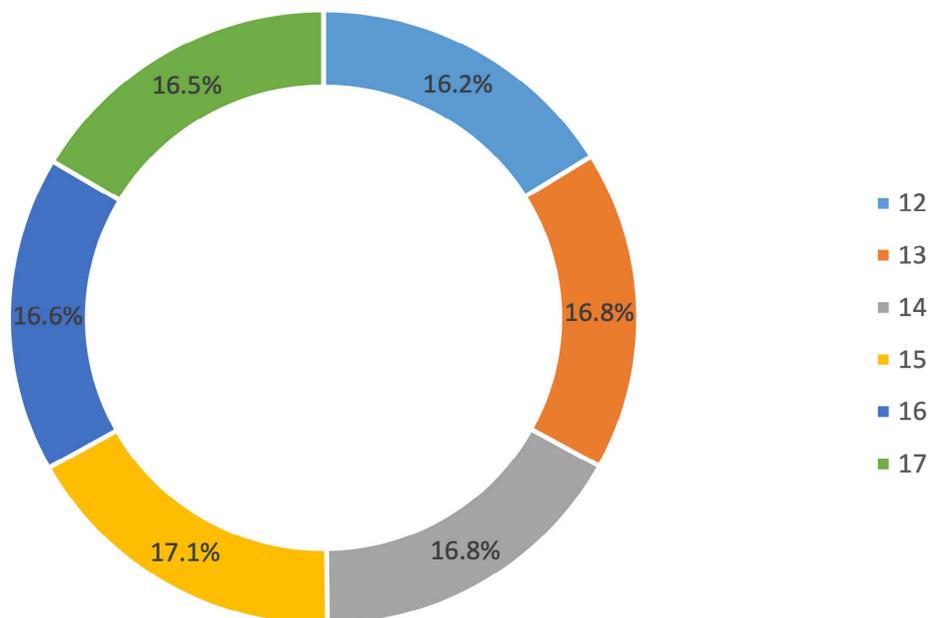
En este informe preliminar se presenta una visión sobre **cómo los jóvenes procesan la información e imagen proyectada** por estos referentes digitales del *fitness*, y cómo responden a sus mensajes y contenidos. Se introducen datos que contribuyen a esbozar futuras orientaciones para la construcción de un entorno digital más saludable durante la adolescencia.

Metodología

Se propuso un estudio empírico de enfoque cuantitativo con la aplicación de un cuestionario suministrado entre público adolescente de toda España. En este informe se comparten los principales resultados de carácter descriptivo recabados entre febrero y mayo de 2024.

Para el desarrollo de la investigación se contó con la participación de 1082 **menores de entre los 12 y los 17 años** residentes en España. El procedimiento de muestreo fue polietápico, estratificado con afijación proporcional, empleando como primer estrato cuatro zonas geográficas agregadas *ad hoc* (siguiendo la clasificación de zonas NUT empleada por la UE) y un segundo nivel de estratificación en función del estatus socioeconómico de las familias (bajo, medio y alto).

La selección final de los individuos se realizó según cuotas cruzadas de género y edad. Se obtuvo una participación de un 49,6% de chicos y un 50,4% de chicas¹. En cuanto a la edad, también se consiguió una representación equilibrada, tal como recoge la **Figura 1**.



¹ En la variable de género también se contempló la categoría "otro", que no obtuvo respuestas.

1.1 Cuerpo saludable vs cuerpo estético

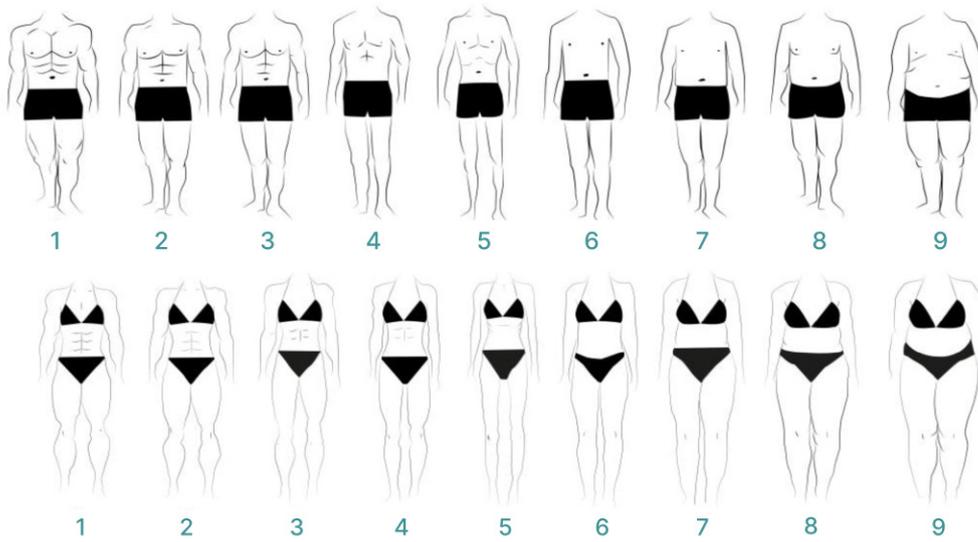
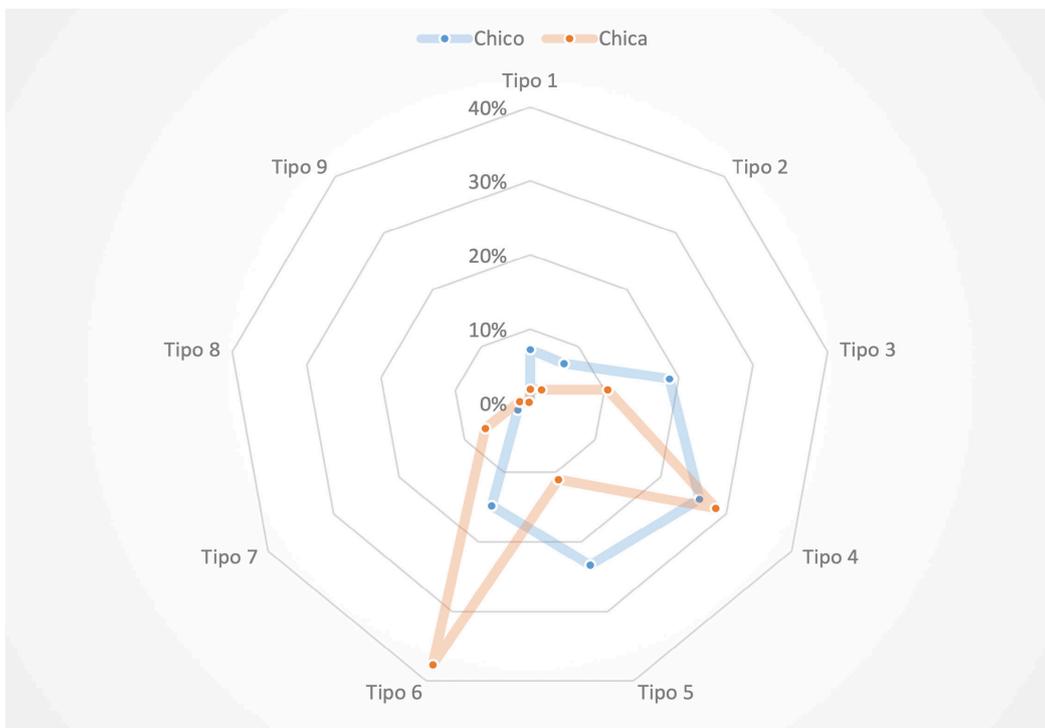


Figura 1. ¿Qué imagen crees que representa mejor un cuerpo saludable?



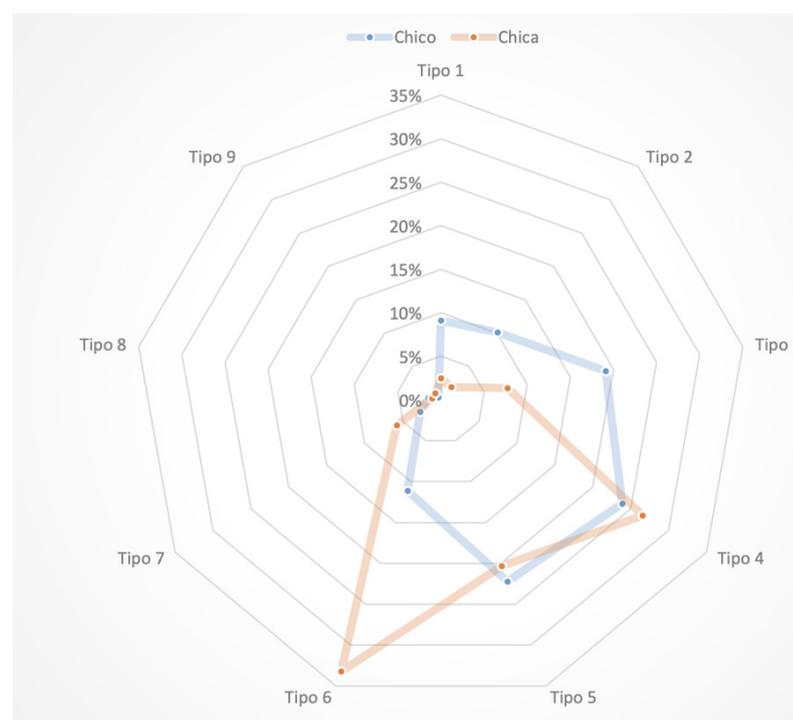
Cuerpo saludable vs cuerpo estético

La idea sobre lo que constituye hoy un **cuerpo saludable o estético** puede variar considerablemente entre los adolescentes, lo que se refleja en su comprensión en torno a diferentes tipos de siluetas. A continuación, se analizan sus percepciones sobre estos dos criterios utilizando una clasificación de nueve siluetas distintas que va desde el tipo 1 (figura extremadamente tonificada), pasando por el tipo 6 (figura estándar) hasta el tipo 9 (figura con obesidad).

Comenzando por el análisis del cuerpo saludable, los datos revelan diferencias notables entre los géneros y las tipologías. En especial, destacan el tipo 4 (cuerpo tonificado/musculado) y el tipo 6 (cuerpo estándar). El tipo 4 es el modelo más seleccionado en general (27,1%) y especialmente entre los chicos (25,9%). El tipo 6, aunque más significativo para las chicas (37,6%) que para los chicos (14,8%), también muestra una preferencia generalizada. Esto sugiere que las siluetas delimitadas en el espectro que va desde la tonificación y la delgadez hasta la estandarización corporal (sin una masa y grasa corporal destacable) representan el modelo físico reconocido prioritariamente por los adolescentes como indicativo de salud.

Asimismo, la figura de tipo 3 (cuerpo ligeramente más tonificado), es también popular con un 18,7% para los chicos y un 10,4% para las chicas. Los tipos 1, 2, 5, 7 y 8 reciben frecuencias menores.

Figura 2. ¿Qué imagen crees que representa mejor un cuerpo estético?



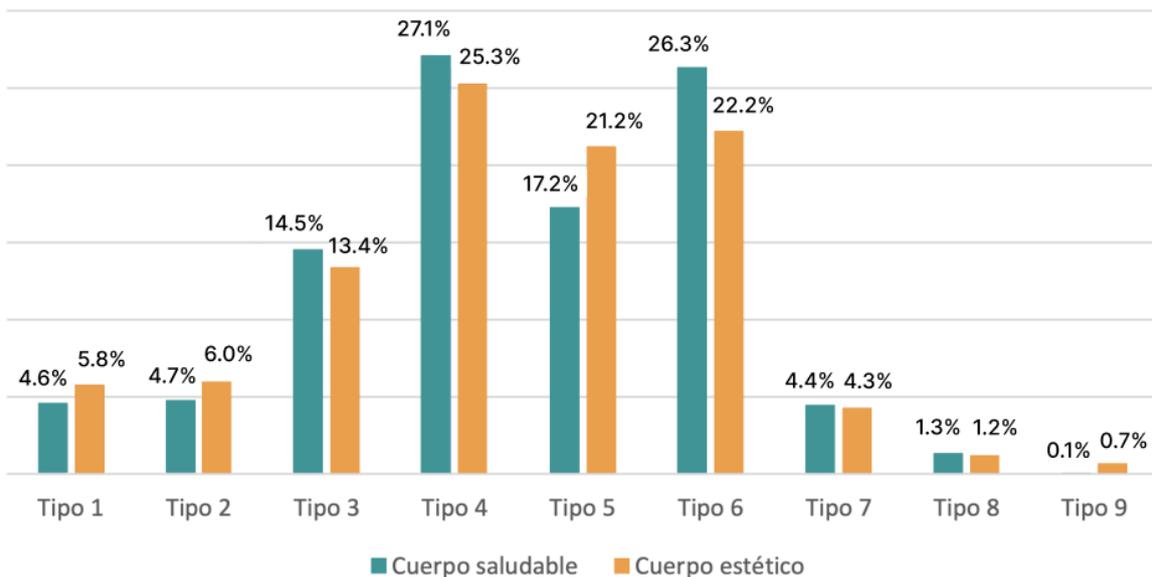
Cuerpo saludable vs cuerpo estético

Por lo que respecta a la percepción en torno al cuerpo estético (“bello”), se observan variaciones en comparación al cuerpo saludable. Los datos muestran que el tipo 4 (cuerpo tonificado) sigue siendo preferente entre los adolescentes (25,3%). Esto expresa una concepción común y significativa hacia un cuerpo ideal delgado y moderadamente tonificado.

El tipo 6 (cuerpo estándar) tiene una marcada preferencia en las chicas (33,2%) en contraste con los chicos (11,1%). Es decir, las chicas comprenden el ideal de belleza corporal como una silueta con masa muscular y grasa corporal leve. Por su parte, los chicos señalan como cuerpo estético preferente el tipo 3 (19,1%), mucho más musculado y tonificado.

Otra silueta estética relevante es la de tipo 5 (delgadez absoluta), con porcentajes equilibrados para ambos géneros (22,2% en los chicos y 20,3% en las chicas). En contraste, los tipos 1, 2, 7, 8 y 9 son los menos reconocidos.

Figura 3. Comparativa cuerpo saludable vs cuerpo estético



Caracterizados por una extremada tonificación muscular, los tipos 1 y 2 consiguen un recuento del 6% en chicos y 5,8% en chicas. Si bien, son los tipos 7, 8 y 9 los que se perciben como menos estéticos (de sobrepeso moderado a obesidad), con un total de 4,3%, 1,2% y 0,7% respectivamente.

1.2 Autoevaluación del cuerpo

Figura 4. En una escala de 1 a 10, donde 10 es tu cuerpo saludable/estético ideal, ¿dónde situarías el tuyo?

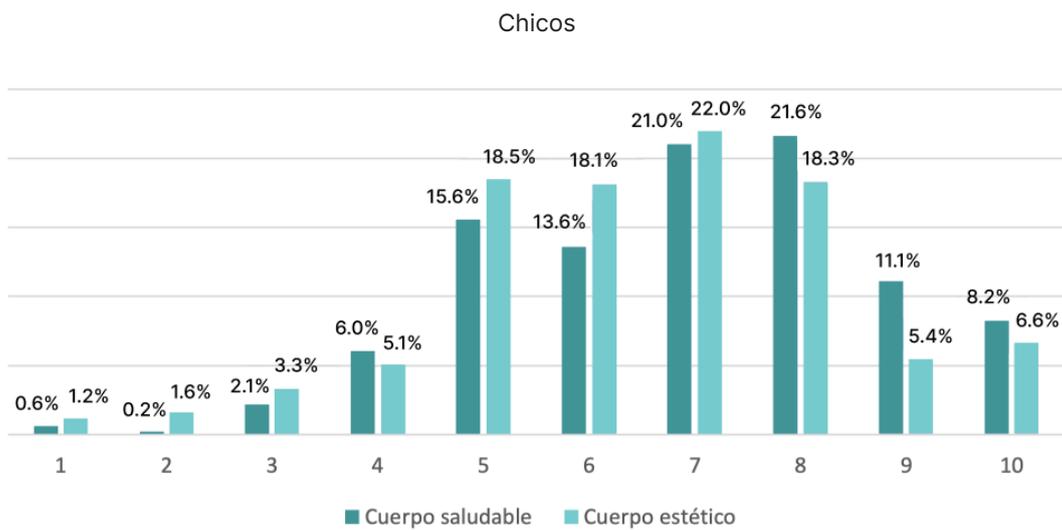
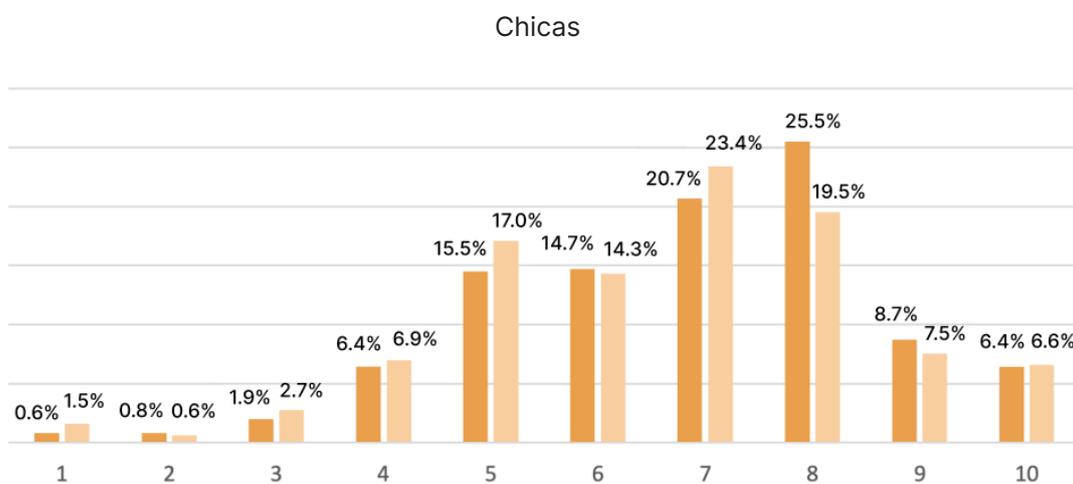


Figura 5. En una escala de 1 a 10, donde 10 es tu cuerpo saludable/estético ideal, ¿dónde situarías el tuyo?



Autopercepción

Se evaluó también la **autopercepción de los adolescentes** en torno al cuerpo saludable y estético. Para ello, se les invitó a calificar su cuerpo en una escala de 1 a 10, donde 10 representaría el ideal de cuerpo sano y estéticamente perfecto.

Atendiendo en primer lugar a la distribución de las respuestas respecto al cuerpo saludable, se muestra una tendencia hacia calificaciones medias y altas, lo que sugiere que, en general, los adolescentes tienen una percepción positiva de su cuerpo en términos de salud. Las calificaciones más frecuentes se encuentran en el rango que va del 5 a 8, expresando una moderada satisfacción y bienestar corporal. Específicamente, el 23,5% de los encuestados califica su cuerpo con un 8, seguido de un 20,8% que elige el 7 y un 15% que opta por el 5. Las calificaciones extremas (1 y 10) son las menos representativas, lo que denota un cuasi nulo posicionamiento en los extremos.

Atendiendo a los datos sobre género, se observan variaciones entre chicas y chicos. Por ejemplo, un mayor porcentaje de chicas (25,5%) califica su cuerpo con un 8 en comparación con los chicos (21,6%). Esto podría evidenciar una tendencia ligeramente más positiva hacia una autopercepción saludable a nivel corporal entre las chicas. Sin embargo, en las calificaciones más altas (9 y 10), son los chicos los que reflejan mayores frecuencias (11,1% respecto al 8,7% en el valor 9; y 8,2% respecto al 6,4% en el valor 10), siendo el grupo que, en proporción, está más satisfecho con su salud corporal.

En sintonía, se solicitó a los adolescentes calificar su cuerpo en torno a lo que consideran una forma física ideal a nivel estético. De nuevo, la distribución de las respuestas se concentró en la escala media, con un pico destacable en la calificación 7 tanto para chicos (22%) como para chicas (23,4%), mostrando una autopercepción estética moderadamente positiva. Una proporción mucho menor de los encuestados (6,5%), independientemente del género, no otorga el máximo a su autoevaluación (valores 9 y 10 en la escala).

Por otro lado, un 11,4% califica su cuerpo con las puntuaciones más bajas (1 a 4) y, aunque las respuestas son equilibradas, existe una ligera tendencia a una mayor insatisfacción entre las chicas (11,8% frente a un 11,1%).

Los resultados de la evaluación muestran que la mayoría de los adolescentes tienen una percepción positiva de su cuerpo en términos saludables y estéticos, con una tendencia hacia calificaciones medias y altas en ambas dimensiones. Aunque existe una satisfacción general moderada, es importante destacar que una proporción significativa de adolescentes no alcanza el máximo en su autoevaluación.

1.3. Referentes de cuerpo saludable y estético

Figura 6. ¿En quién te fijas más para entender cómo es un cuerpo saludable? Diferencias por género.

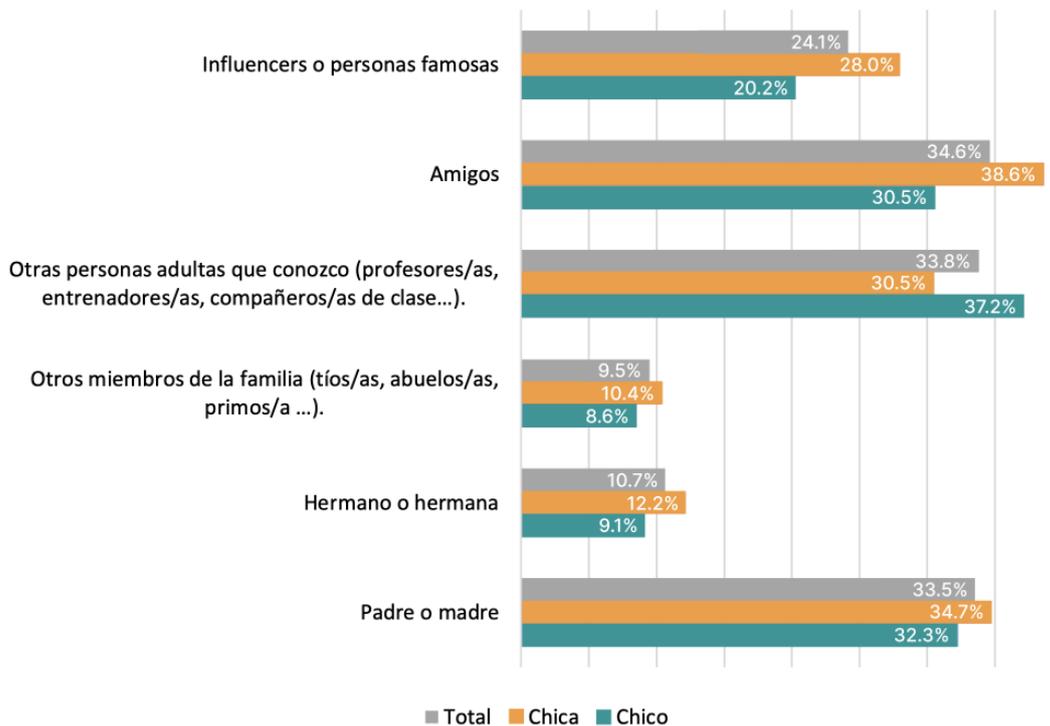
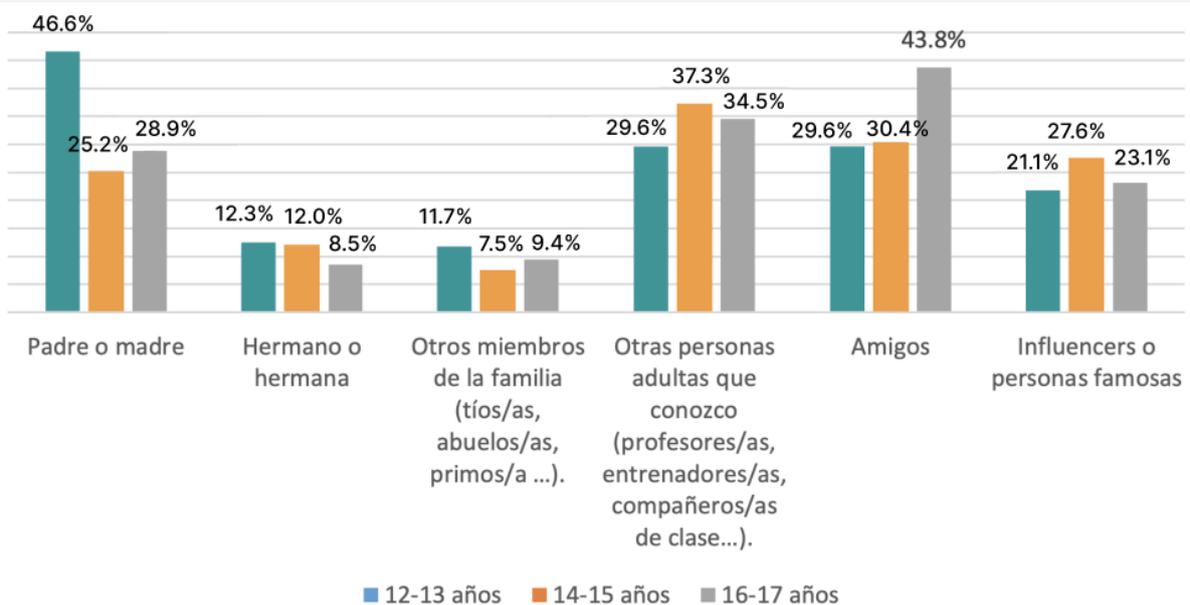


Figura 7. ¿En quién te fijas más para entender cómo es un cuerpo saludable? Diferencias por edad.



Referente cuerpo saludable

Tomando como base las autopercepciones adolescentes sobre la imagen corporal saludable, se procedió al análisis de la **influencia** que ejercen sobre estos familiares, amistades y figuras públicas como los *influencers* u otras celebridades.

Padres y/o madres son la influencia más significativa en los primeros años de adolescencia, con un pico del 46,6% a los 12 años y una disminución hasta el 28,9% a los 17 años. Esto sugiere que la influencia parental disminuye a medida que los jóvenes buscan modelos a seguir fuera del núcleo familiar.

En el mismo entorno, y aunque menos influyente que los progenitores o tutores, los hermanos y/o hermanas mantienen un impacto discreto que disminuye con la edad, desde un 12,3% a los 12-13 años hasta un 8,5% a los 16-17 años. Otros familiares, como tíos/as, abuelos/as y primos/as, tienen una influencia relativamente baja y constante, con un promedio del 9,5%. Adicionalmente, otras personas adultas conocidas, donde se consideran a profesores/as o entrenadores/as, muestran un aumento de su influencia a medida que los jóvenes crecen, comenzando en un 29,6% a los 12-13 años y alcanzando un 37,3% a los 14-15 años.

También resulta relevante atender a la influencia de pares y figuras públicas. Las amistades muestran un aumento significativo en su influencia sobre la percepción del cuerpo saludable, especialmente durante la adolescencia tardía. Comienzan con un 29,6% a los 12-13 años y se incrementan hasta un 43,8% a los 16-17 años. Por su parte, los *influencers* y otras celebridades mantienen una influencia relativamente estable a lo largo de los años, con un pico del 27,6% a los 14-15 años.

En cuanto al género, se denota una influencia superior de estos perfiles sobre las chicas respecto a los chicos en todos segmentos (padres/madres, hermanos/as, otros miembros de la familia, amistades e *influencers* y celebridades), excepto en otras personas adultas, donde se marca una mayor influencia sobre los chicos (37,2%) que sobre las chicas (30,5%).

Figura 8. ¿En quién te fijas más para entender cómo es un cuerpo estético? Diferencias por género.

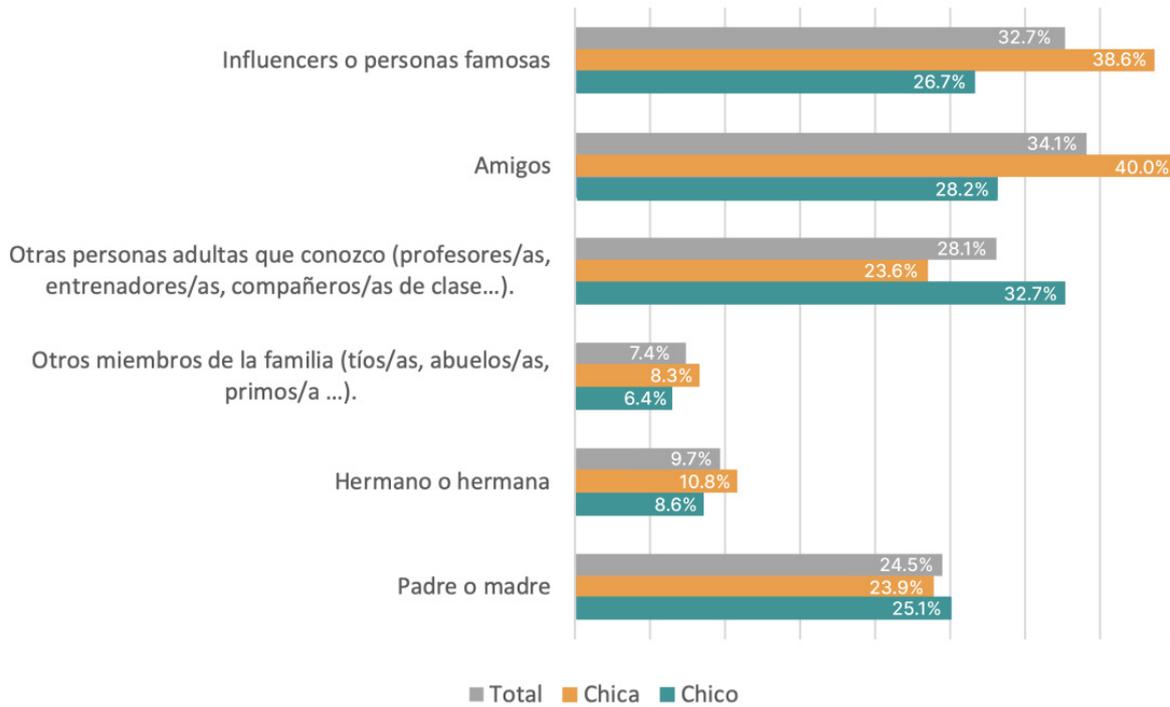
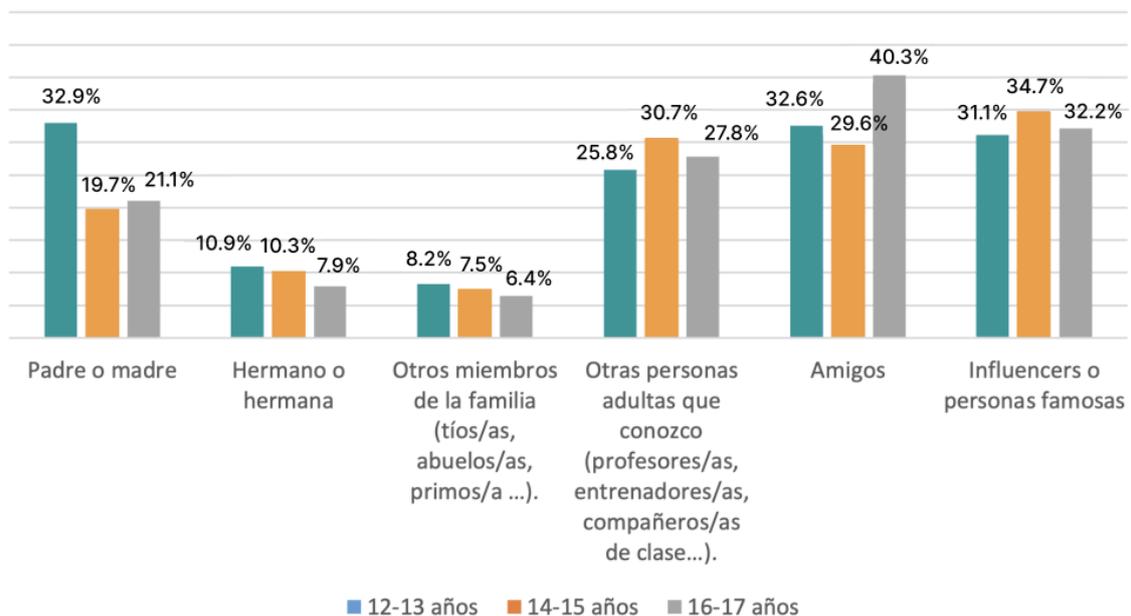


Figura 9. ¿En quién te fijas más para entender cómo es un cuerpo estético? Diferencias por edad.



Referente cuerpo estético

En relación con el **cuerpo estético ideal**, se observan las influencias de los mismos grupos de acuerdo con las variables de edad y género. En este contexto, en el que se prima el aspecto físico perfecto respecto al saludable, se observan nuevamente cómo los padres y/o madres representan una influencia considerable sobre la muestra con un 24,5% del total, siendo más notable en edades tempranas (32,9% a los 12-13 años) y disminuyendo paulatinamente conforme crecen. Los hermanos/as consiguen una influencia menor, con un 9,7% de media y con poca variación entre las edades. De hecho, otros miembros de la familia tienen una influencia si cabe aún menor, con un 7,4% del total. Otras personas adultas conocidas muestran un aumento en la influencia con la edad, comenzando en un 25,8% a los 12-13 años y alcanzando hasta el 30,7% a los 14-15 años, aunque a los 16-17 años disminuye hasta el 27,8%.

Parece, en este sentido, que las amistades son la influencia corporal estética más significativa para los adolescentes a medida que crecen, desde un 32,6% a los 12-13 años hasta el 43,4% a los 16 años. Los *influencers* y otras celebridades presentan una influencia constante y significativa en todas las edades, con un promedio del 32,7%.

Finalmente, en cuestión de género, para los chicos las amistades (28,2%) y otras personas adultas conocidas (32,7%) son las principales influencias. Mientras que para las chicas destacan, también, los amigos/as (40%) y los *influencers* y celebridades (38,6%).

El análisis de las influencias sociales revela un panorama complejo en torno al moldeado de las percepciones adolescentes sobre la imagen corporal saludable y estética. Los padres y/o madres ejercen un impacto inicial muy significativo que va disminuyendo con la edad, mientras que las amistades y figuras públicas como los *influencers* mantienen su presencia de forma continuada y en aumento en el campo de lo estético, especialmente durante la adolescencia tardía.

2.1. Presión familiar y entre pares sobre el aspecto físico

Figura 10. Influencia de la familia sobre el aspecto físico

Los miembros de mi familia...

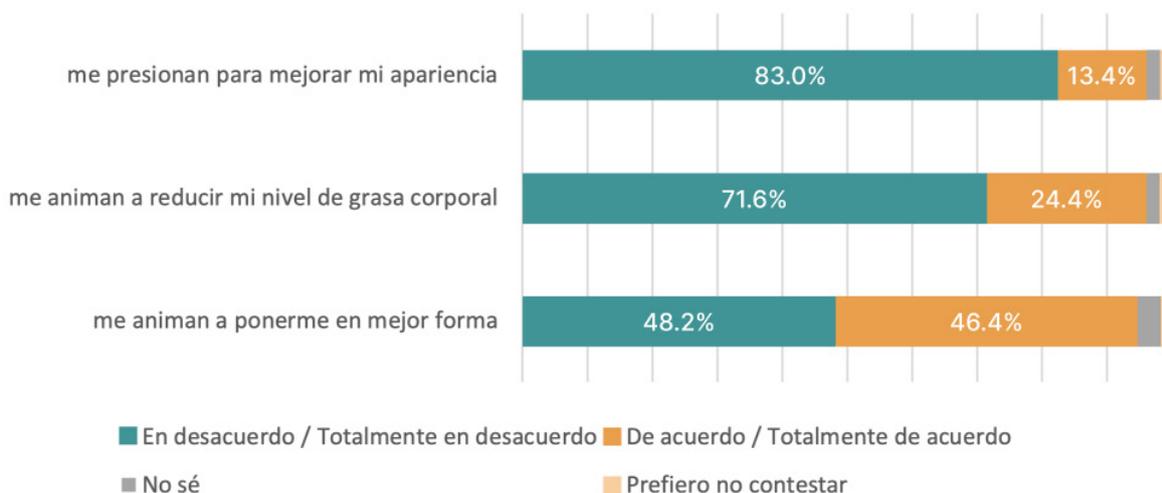
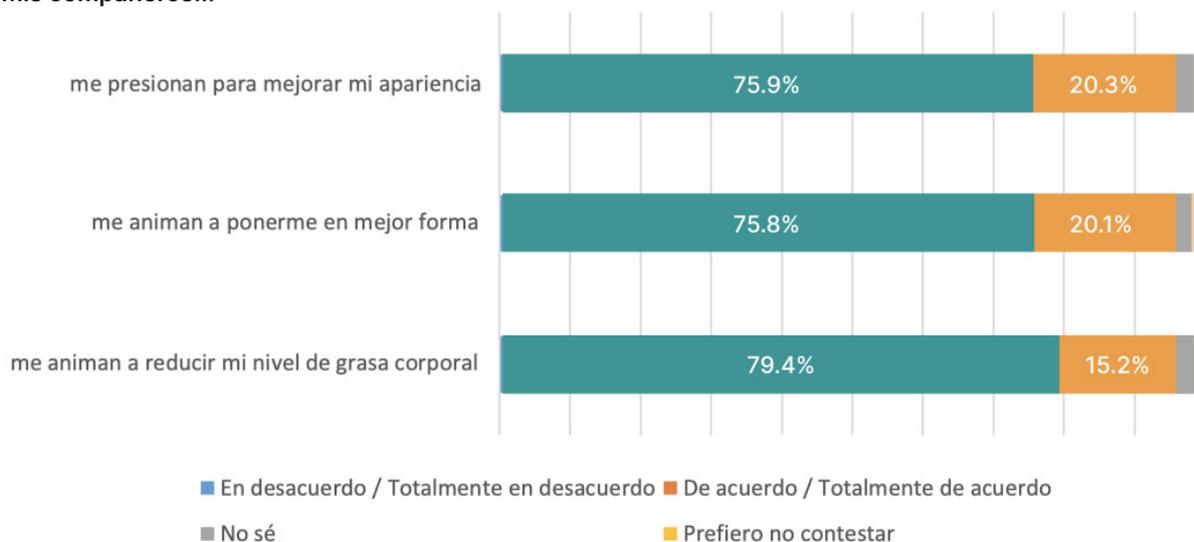


Figura 11. Influencia de los compañeros/as sobre el aspecto físico

Mis compañeros...



Presión familiar y entre compañeros/as

En lo que concierne a la influencia de la **presión familiar y entre pares sobre el aspecto físico**, es crucial considerar el impacto significativo que estas variables ejercen en el desarrollo emocional y psicológico de los adolescentes. Desde una temprana edad, muchos menores pueden verse sometidos a una presión tanto por parte de su familia como de sus compañeros/as para alcanzar determinados estándares de belleza y de forma física. Al observar las respuestas relativas al entorno más cercano del menor, se puede identificar una tendencia general hacia la resistencia contra la presión para cambiar la apariencia corporal, aunque una proporción significativa de los encuestados aún reporta sentirse presionados en diversos grados.

En el ámbito familiar, la presión para **mejorar la apariencia física** es notable, aunque no excepcional. La mayoría de los participantes indicó no sentirse presionado por su familia en este sentido, con un 48,2% expresando desacuerdo o total desacuerdo. Sin embargo, casi la mitad de los adolescentes (46,4%) admite sentir algún grado de acuerdo con dicha presión, lo que sugiere que la influencia familiar en este aspecto es considerable.

En cuanto a la presión para **reducir el nivel de grasa corporal**, la resistencia parece ser aún más fuerte, con un 71,6% de los encuestados que niega sentirse presionado por su familia. A pesar de esto, un 24,4% siente cierta presión, lo que indica que, aunque menor, la preocupación por la grasa corporal es un tema presente en las dinámicas familiares.

Por otro lado, la presión ejercida por compañeros presenta un patrón similar, aunque con una inclinación menos influyente. Un 79,4% de los adolescentes no se siente presionado por sus pares para reducir su nivel de grasa corporal, y un 75,8% no percibe presión para mejorar su forma física. Estos porcentajes muestran que, en comparación con la familia, las amistades ejercen una influencia menor en la percepción de la necesidad de cambiar la imagen corporal.

2.2. Presión de las redes sociales sobre el aspecto físico

Figura 12. Grado de acuerdo con la afirmación “Siento la presión desde las redes sociales para parecer que estoy más en forma”. Diferencias por género.

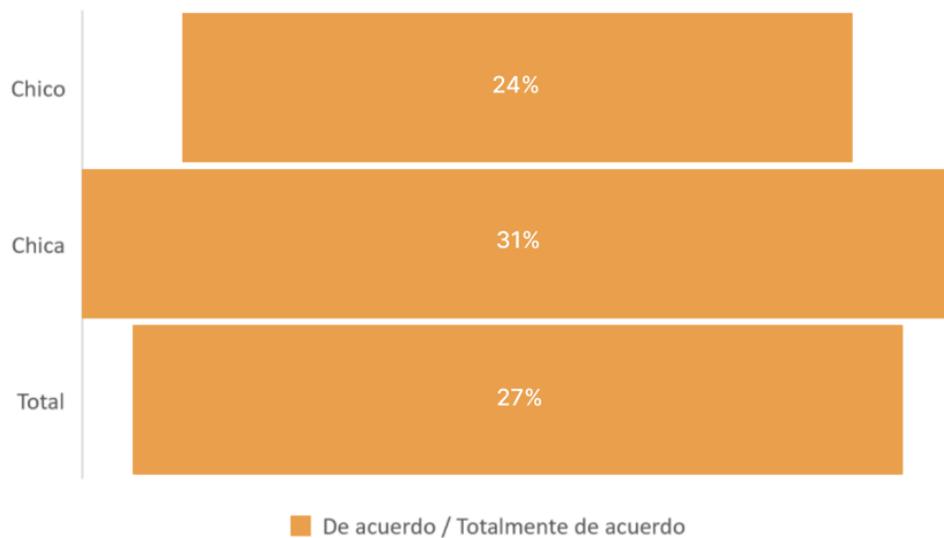
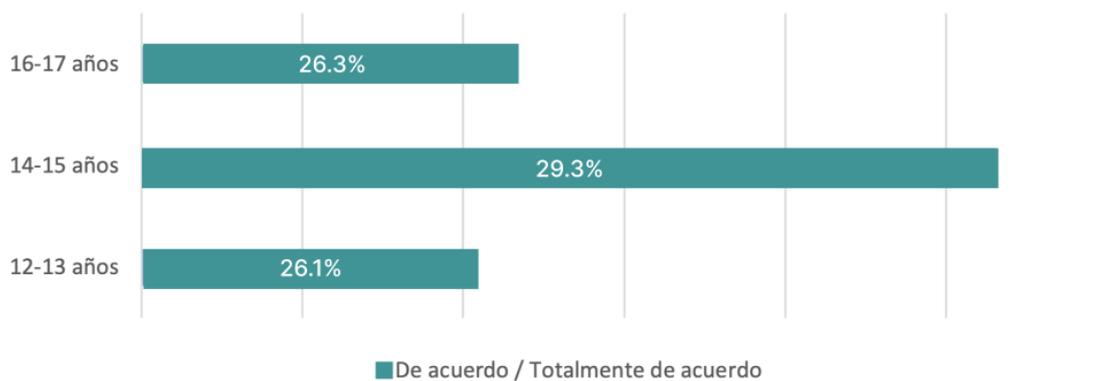


Figura 13. Grado de acuerdo con la afirmación “Siento la presión desde las redes sociales para parecer que estoy más en forma”. Diferencias por edad.



Presión redes sociales

El **impacto de las redes sociales sobre el estado físico** (estar en forma) de los adolescentes revela diferencias significativas en torno al género. Un 33,2% de los chicos se encuentra en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con sentir esta presión digital, mientras que un 23,5% está de acuerdo o totalmente de acuerdo. En contraste, las chicas muestran una mayor tendencia a sentirse presionadas, con un 31,1% en desacuerdo y un 31,9% en acuerdo. Este patrón plantea que las chicas están más influenciadas por las representaciones de los cuerpos que predominan en plataformas online.

Al desglosar los datos por edad, se observa que la presión percibida **varía significativamente a lo largo de la adolescencia**. Los participantes de 12-13 años muestran el menor grado de acuerdo con ese sentimiento de presión (26,3%), lo cual podría reflejar una menor exposición o sensibilidad a las dinámicas de las redes sociales a esta edad. Sin embargo, esta percepción aumenta notablemente a los 14-15 años, donde el 29,3% de los menores expresa estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con sentir esa influencia para mantenerse en forma. Este incremento puede estar relacionado con un pico en el uso y la importancia de las redes sociales durante esta etapa, así como con cambios relacionados con la autoestima y el desarrollo de la identidad.

Figura 14. Grado de acuerdo con la afirmación “Las redes sociales me presionan para parecer más delgado/a”. Diferencias por género.

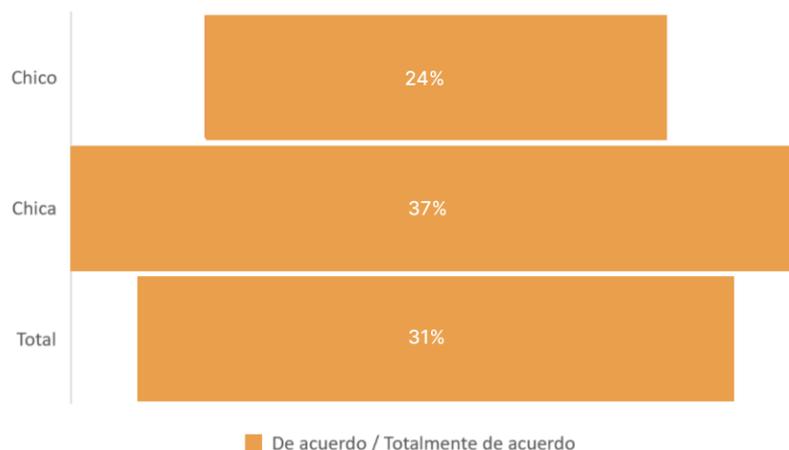
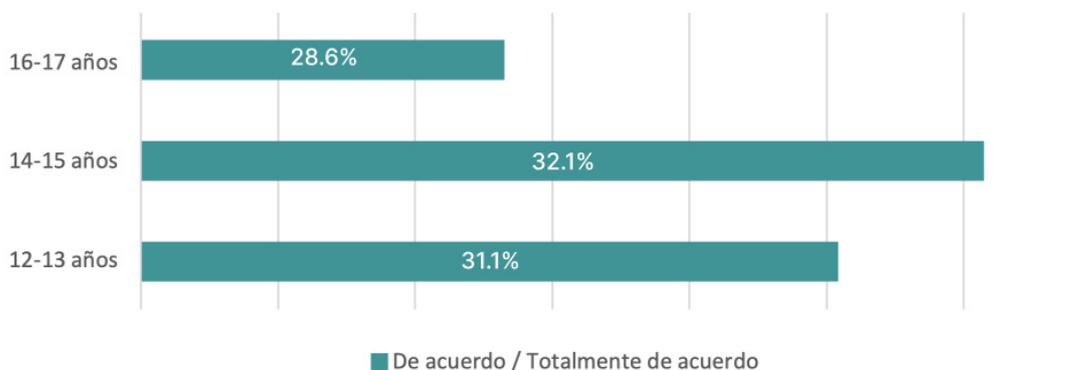


Figura 15. Grado de acuerdo con la afirmación “Las redes sociales me presionan para parecer más delgado/a”. Diferencias por edad.



En lo que respecta a la presión de las redes sociales **para parecer más delgado o delgada**, se observa de nuevo una tendencia superior en el caso de las chicas. Específicamente, el 37,5% reporta sentirse presionada en este sentido. En contraste, el 23,7% de los chicos percibe esta misma influencia.

Por otro lado, si se atiende a los grupos de edad, se detecta una tendencia en la que esa presión hacia la delgadez parece incrementarse progresivamente. Los adolescentes más jóvenes, concretamente los de 12-13 años, muestran una menor presión frente a los menores de entre 14 y 17 años. Esta evolución podría indicar que, a medida que los adolescentes maduran, se vuelven más activos y conscientes de su presencia en las redes sociales, lo que los hace proclives a adoptar medidas para adelgazar.

Figura 16. Grado de acuerdo con la afirmación “Me siento presionado/a por las redes sociales para aumentar el tamaño o la definición de mis músculos”. Diferencias por género.

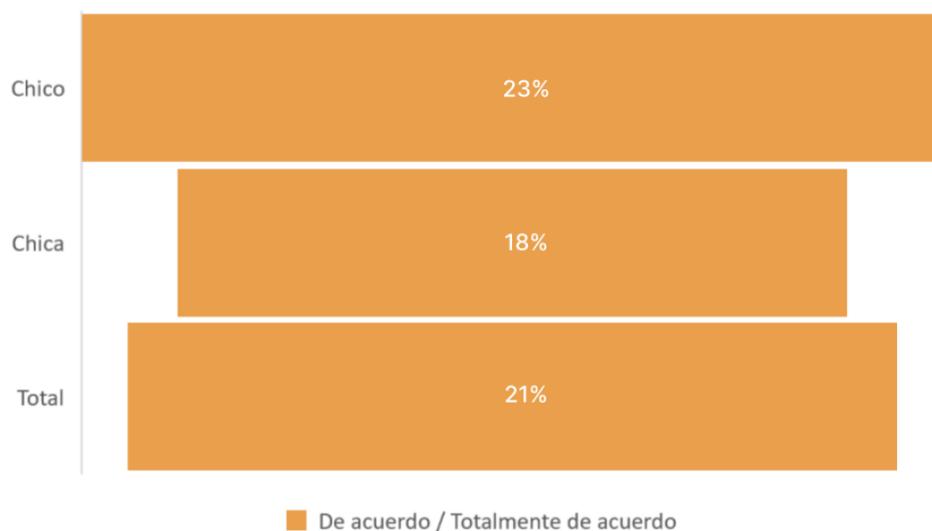
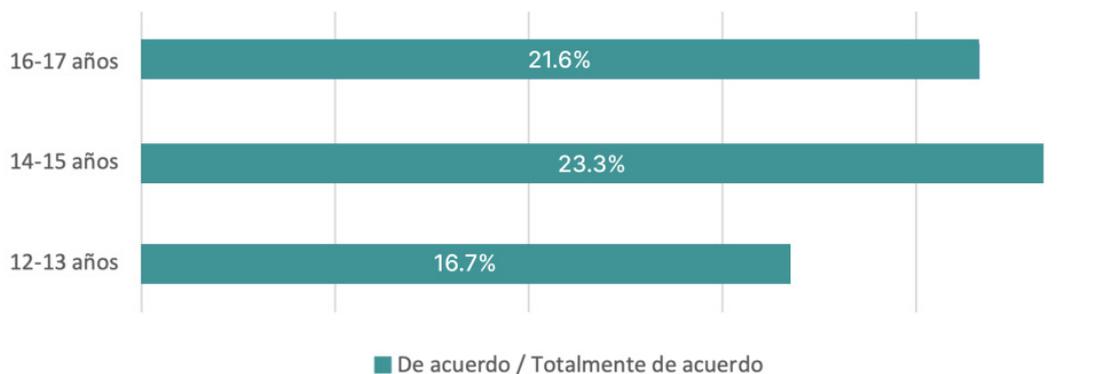


Figura 17. Grado de acuerdo con la afirmación “Me siento presionado/a por las redes sociales para aumentar el tamaño o la definición de mis músculos”. Diferencias por edad.



En cuanto a la presión ejercida por las redes sociales **para aumentar y definir el tamaño de los músculos**, se observa que son los chicos (23,2%) los que están más influenciados que las chicas (18,0%). En relación con el grupo etario, los resultados muestran una tendencia similar a la descrita anteriormente: a mayor edad, mayor es la sensación de presión, con un pico a los 14-15 años (23,3%).

2.3. Impacto de los *influencers* del *fitness* sobre los jóvenes

Figura 18. ¿Tienes un/a *influencer* favorito de *fitness*?
Top 5 *fitinfluencers* favoritos entre los jóvenes

Un **20,2%** de los encuestados confirma tener un *influencer* favorito de *fitness*.



Influencers del fitness

El fenómeno de los *influencers* del *fitness*, conocidos como **fitinfluencers**, ha ganado gran popularidad en las redes sociales e impacta de forma significativa sobre las decisiones y estilos de vida de los más jóvenes. El siguiente análisis se centra en la popularidad de estos perfiles entre la población juvenil.

El 20,2% de los menores encuestados confirma tener un *fitinfluencer* favorito. Al examinar las preferencias específicas dentro de este grupo, destacan especialmente cinco perfiles. El **Dr. Tony Ortega**, uno de los favoritos, es un psicólogo con una larga trayectoria clínica, además de terapeuta de enfoque cognitivo, conductual y coaching que no supera los 6000 seguidores en Facebook, Instagram y X.

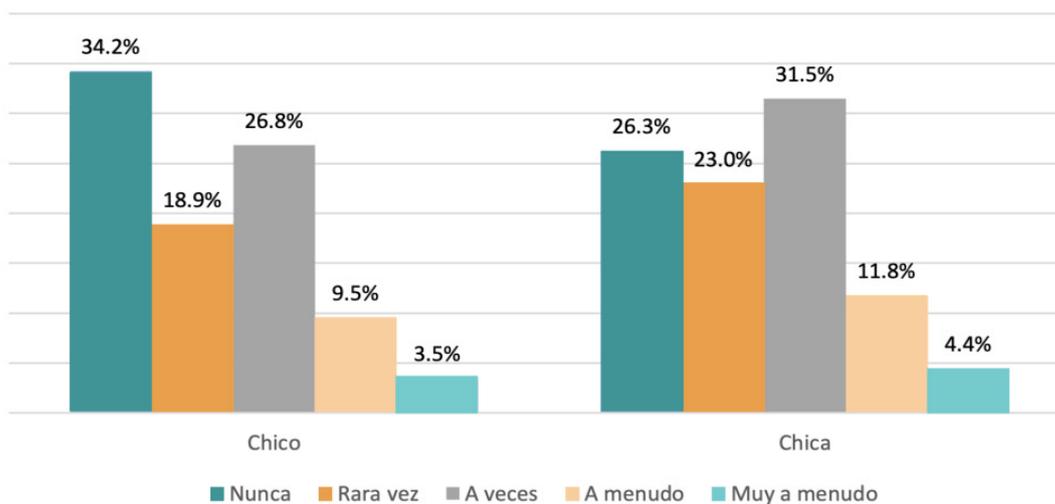
Le sigue **Tomas Mazza**, streamer argentino en Twitch que cuenta con gran presencia en otras redes sociales como TikTok, donde alcanza casi los 2 millones de seguidores, y que dirige sus contenidos al cambio físico. Actualmente cuenta con su propia marca (Trainingwhead) de asesoramiento con planes de entrenamiento y dieta personalizados.

Por su parte, **Teresa Sanz**, *influencer* española, ha ganado fama por su enfoque en la moda, belleza y estilo de vida, además del *fitness*. Comenzó su carrera en YouTube, desde donde ha construido una comunidad notable (más de 250000 seguidores) a partir de contenido cotidiano que muestra su pasión por la cocina y el crossfit, buscando transmitir los beneficios de llevar una vida sana y equilibrada. Sus actividades se desarrollan también en Instagram, TikTok y X.

Tano Villar se centra en la nutrición y el entrenamiento personalizado. Tras una experiencia transformadora en Estados Unidos, decidió dedicarse a compartir su estilo de vida y conocimientos en redes sociales. En sus contenidos ofrece un enfoque integral hacia la salud, compartiendo desde recetas nutritivas hasta consejos de entrenamiento. Aunque opera en Instagram y Facebook, es conocido por su canal de YouTube donde, además de hablar sobre nutrición y *fitness*, realiza reseñas de comida desde la perspectiva de un dietista y entrenador personal.

Para finalizar, Sascha Barboza, conocida como **Sascha Fitness**, es una *influencer* venezolana que ha construido una marca sólida en torno al *fitness* y la nutrición. Su historia comenzó en 2010 cuando, a través de X, comenzó a compartir consejos nutricionales. Su salto a la fama se dio tras compartir su desafío personal de recuperar su figura después del parto de su hija Avril, lo que la convirtió en un ejemplo a seguir para muchas mujeres a nivel internacional. Sascha es autora de libros bestsellers, campeona de fisicoculturismo y ha logrado un éxito notable en el e-commerce iberoamericano a través de su tienda online. Su contenido incluye rutinas de ejercicios, hábitos alimenticios saludables, recetas y consejos de nutrición, compartidos principalmente en Instagram y YouTube.

Figura 19. ¿Con qué frecuencia piensas en tu aspecto cuando ves contenidos de *influencers* dedicados al *fitness*?. Diferencias por género.

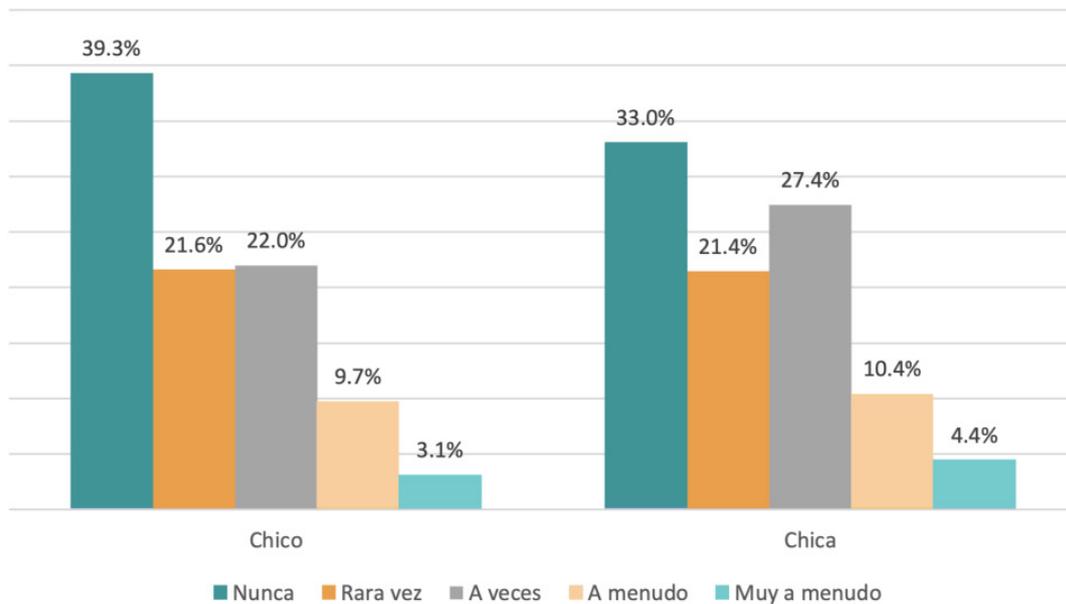


La presencia de *fitinfluencers* en redes sociales es prominente, razón por la que resulta necesario entender **cómo sus contenidos impactan sobre la autopercepción de los adolescentes**. Los siguientes resultados ofrecen una visión detallada de las diferencias en la percepción de la autoimagen corporal al consumir los contenidos de estos referentes.

Los hallazgos revelan que un **30,2%** de los participantes nunca piensa en su aspecto al ver contenidos de *influencers* del *fitness*, lo que sugiere que una parte significativa de la audiencia consume estos contenidos sin que afecte negativamente a su imagen. Sin embargo, al observar las respuestas, se encuentra que el 20,9% de los participantes rara vez, el 29,2% a veces, el 10,7% a menudo y el 4% muy a menudo piensa en su aspecto al recibir sus mensajes.

Es decir, más de la mitad de los jóvenes encuestados se siente interpelado de algún modo sobre su imagen corporal al consumir estos mensajes. Si se atiende al género, se observa una tendencia interesante: las chicas tienden a reflexionar más sobre su aspecto que los chicos en todas las categorías, excepto en "Nunca". Esto es, el 31,5% de las chicas confirma que a veces piensa en su aspecto, comparado con el 26,8% de los chicos. Esta cuestión se mantiene en las categorías de "A menudo" y "Muy a menudo", con un 11,8% y un 4,4% para ellas respectivamente, frente a un 9,5% y un 3,5% para ellos. Estos datos ponen de relieve que los contenidos de *fitinfluencers* pueden tener un impacto más pronunciado en la percepción del aspecto físico entre las chicas, pudiendo estar adscrito a las presiones sociales y culturales más amplias relacionadas con los estereotipos de belleza en torno a la mujer.

Figura 20. ¿Con qué frecuencia comparas tu aspecto general y/o partes específicas de tu cuerpo con las de *influencers* dedicados al *fitness*?. Diferencias por género.

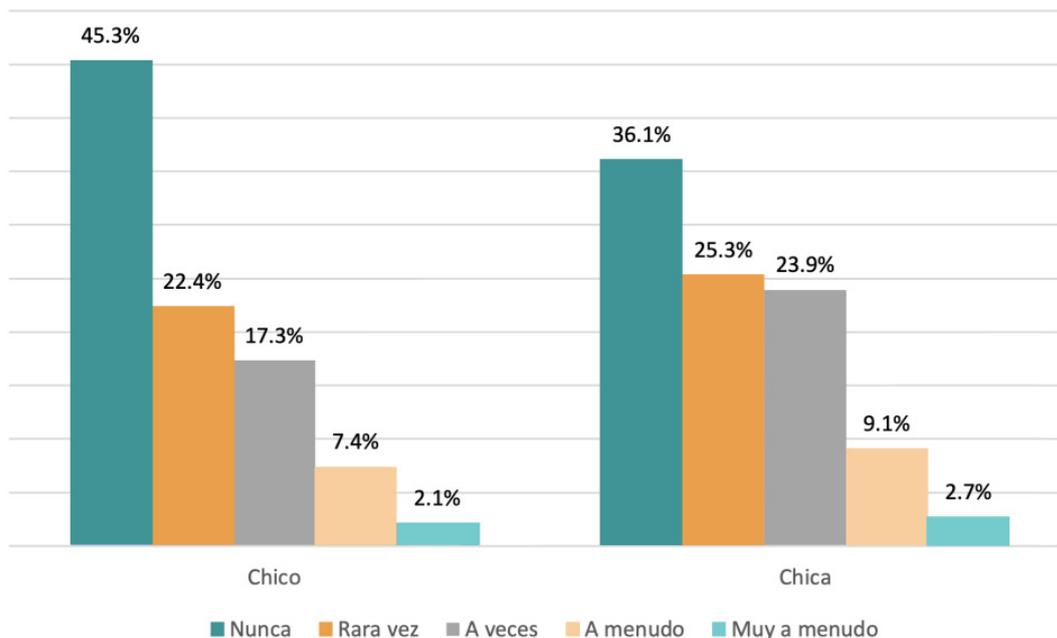


Siguiendo con los *fitinfluencers*, también resulta esencial analizar cómo los adolescentes comparan su aspecto general y/o partes específicas de su cuerpo con las de estas figuras.

Los datos totales (sin desagregar por género o edad) indican que un **36,1%** de los menores nunca compara su físico con ellos y/o ellas. Sin embargo, un 21,5% lo hace rara vez y un 24,7% a veces, lo que suma un 46,2% de jóvenes que, en alguna medida, se compara con los *fitinfluencers*. Por otro lado, un 10,1% afirma hacerlo a menudo y un 3,8% muy a menudo, lo que revela una minoría significativa que frecuentemente se mide con estos estándares.

En referencia al género, se observan algunas diferencias destacables. Un **39,3% de los chicos** nunca se compara con este tipo de *influencers* frente a un **33% de las chicas**, lo que sugiere que estas últimas podrían estar más expuestas o ser más susceptibles a la influencia de estos modelos. En cuanto a la frecuencia de “rara vez”, “a veces”, “a menudo” y “muy a menudo”, las chicas tienden a compararse con más frecuencia que los chicos, especialmente en la categoría de “a veces” (27,4% frente al 22%) y “muy a menudo” (4,4% frente al 3,1%). Esto podría expresar una mayor presión o expectativa social sobre las chicas en relación con los estándares de belleza mencionados anteriormente.

Figura 21. ¿Con qué frecuencia comparas tus rasgos faciales con los de los/las influencers dedicados al fitness?. Diferencias por género.



Por último, si se atiende a la comparativa de rasgos faciales con los *influencers* dedicados al *fitness*, se vuelve a mostrar una evidente inclinación hacia la no comparación, aunque con variaciones notables entre los géneros.

El **40,7%** de los jóvenes encuestados indica que **“nunca” se compara** con estos perfiles, con una mayor proporción de chicos (45,3%) que de chicas (36,1%). Por otro lado, el 23,8% menciona que “rara vez” realizan tales comparaciones, siendo las chicas ligeramente más propensas (25,3%) a esta tendencia en contraste a los chicos (22,4%). Un 20,6% de los menores, a su vez, admitió hacer estas comparaciones “a veces”, con un porcentaje de nuevo mayor en chicas (23,9%) que en chicos (17,3%). Las categorías “a menudo” y “muy a menudo” representan una minoría, pero aún significativa, con un 10,6% del total. Específicamente, el 8,2% de los participantes dijo que lo hacen “a menudo” y el 2,4% “muy a menudo”, con las chicas reportando una frecuencia ligeramente superior en ambos casos.

Conclusiones

La **percepción del cuerpo y el aspecto físico** entre los menores es un tema de creciente interés y preocupación social, ya que los estándares de belleza y salud están siendo moldeados por una variedad de influencias que se proyectan desde los medios de comunicación a través de mensajes persuasivos, hasta los contenidos de *influencers*. Este informe revela una marcada divergencia en las opiniones juveniles sobre lo que constituye hoy un cuerpo supuestamente saludable y estético ("bello"), sobre el que prima la musculatura, tonificación y delgadez, y donde *fitinfluencers* y familia se convierten en modelos de significativa influencia sobre la autopercepción corporal de los más jóvenes. Las conclusiones que se derivan finalmente de esta aproximación son:

- Cuerpo tonificado** • Un **50,9%** de los adolescentes considera que un cuerpo tonificado (siluetas 1, 2, 3 y 4) es un cuerpo saludable, porcentaje que se incrementa hasta el 58,8% en el caso de los chicos. Las chicas tienden a preferir cuerpos que no son extremadamente tonificados, ni delgados, ni con grasa corporal, indicando una preferencia por siluetas intermedias (silueta 6) tanto a nivel estético (33,2%) como saludable (37,6%).
- Cuerpo estético** • Un **21,2%** de los encuestados confirma que la figura más delgada (silueta 5) es la que mejor representa un cuerpo estético.
- Cuerpo saludable** • Parece evidenciarse que la **distinción de cuerpo saludable y estético es bastante difusa** entre los adolescentes.
- Estético vs saludable** • Un **42,6% de los chicos** y un **46,1% de las chicas** otorga una calificación de notable (7 y 8) a su cuerpo en materia saludable. En lo referido a lo estético, los porcentajes se reducen mínimamente. En el lado opuesto, alrededor de un 11% de los adolescentes suspende su cuerpo a nivel estético frente un 9,3% que lo hace a nivel saludable.
- Influencers** • Los *influencers* (**24,1%**), los padres y/o madres (**33,5%**), otros adultos (**33,8%**) y las amistades (**34,6%**) juegan roles significativos en la percepción de los adolescentes sobre un cuerpo saludable. En lo referido al cuerpo estético, incrementa la incidencia de los *influencers* (32,7%) y disminuye la de los padres/madres (24,5%) y la de otros adultos (28,1%). Es importante destacar que la influencia de la familia disminuye con la edad mientras que la de los pares aumenta y, a nivel de género, mientras que los chicos se fijan más en los adultos de su entorno, las chicas optan en mayor medida por las amistades y personajes célebres.

Conclusiones

- Presión redes sociales** • Las chicas declaran sentir más presión desde las redes sociales para parecer que están más **en forma** (30,9% frente al 23,5% de los chicos) y **delgadas** (37,5% frente a 23,7%). Sin embargo, los **chicos** confiesan recibir más presión para aumentar el **tamaño o la definición de los músculos** (23,2% frente al 18% de las mujeres). Estas presiones se tornan más significativas a partir de los 14 años.
- Influencer favorito** • Un **20,2%** de los adolescentes manifiesta tener un *fitinfluencer* favorito.
- Motivación** • Los **fitinfluencers** motivan a los adolescentes a adoptar hábitos de vida saludables, aunque también **pueden perpetuar estándares poco realistas y presiones** sobre la apariencia física.
- Comparación** • Entre un **7% y un 14% de adolescentes** compara a menudo o muy a menudo su apariencia con la de los *fitinfluencers*, lo que puede incidir en su imagen corporal y autoestima. Las chicas tienden a sentir más presión y a compararse más frecuentemente con los *fitinfluencers* que los chicos, principalmente en lo que respecta a rasgos faciales.

Recomendaciones

- Estos datos invitan a reflexionar sobre la **importancia de fomentar la autoaceptación corporal y la valoración de la diversidad física**, así como a promover un entorno social que priorice el bienestar emocional por encima de las apariencias externas.
- La influencia significativa de los **medios, los mensajes persuasivos y las redes sociales** en la percepción de la imagen corporal subraya la necesidad de educar a los jóvenes sobre cómo discernir y cuestionar los mensajes y las imágenes que consumen.
- Es importante también **reforzar la diferencia entre lo saludable y estético**. Mientras que lo saludable tiene un mayor componente objetivo, lo estético está más condicionado por elementos culturales y sociales. La falta de capacidad de los adolescentes para distinguirlos pone de manifiesto un área de actuación necesaria.
- A la luz de la popularidad y la motivación que los *fitinfluencers* pueden proporcionar para adoptar hábitos de vida saludables, es esencial promover un enfoque equilibrado y realista hacia la salud y el *fitness*. Esto incluye destacar la importancia de contar con la **supervisión de profesionales** para mantener una nutrición adecuada, ejercicio regular y descanso, al tiempo que se **evita perpetuar estándares de belleza poco realistas** sobre la apariencia física.
- Dado el significativo papel que juegan los padres, madres y otros adultos en la formación de la percepción corporal de los jóvenes, es vital **proporcionarles recursos y orientaciones** sobre cómo abordar temas relacionados con la imagen corporal, la autoestima y el uso saludable de las redes sociales.
- Resulta fundamental abordar la regulación e implementación de políticas que exijan transparencia y honestidad en la **representación de imágenes corporales** en los medios de comunicación, la publicidad y las redes sociales, especialmente en los casos en que el contenido sea protagonizado por *influencers* y celebridades.

Referencias bibliográficas

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2365-2373.
<https://doi.org/10.1177/1359105320912450>
- Feijoo, B., Zozaya Durazo, L. D., Cambronero Saiz, B., Mayagoitia, A., González, J. M., Sádaba, C., ... & Miguel, B. (2023). *Digital Fit: la influencia de las redes sociales en la alimentación y en el aspecto físico de los menores*.
<https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/todas/digital-fit-influencia-redes-sociales/>
- Sádaba C. (2024) Redes sociales, adolescencia y TCA: la necesidad de una mirada comprehensiva. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 47(1): e1075
<https://doi.org/10.23938/ASSN.1075>

INFORME EJECUTIVO

“Entre lo saludable y el culto al físico. Incidencia del contenido publicado por fitinfluencers en el cuidado del cuerpo de los adolescentes”, (TEEN_ONFIT) 2024.

UNIR . Universidad Internacional de la Rioja
Asociación PantallasAmigas.



Con el apoyo de



PantallasAmigas