



ORIGINAL

Use of mobile devices in the promotion of health and well-being in young university students

Uso de dispositivos móviles en la promoción de la salud y el bienestar en estudiantes universitarios

Lidia Ysabel Pareja Pera¹ , Roberto Carlos Dávila-Morán²  , Juan Manuel Sánchez Soto³ , Dimna Zoila Alfaro Quezada⁴ , José Leonor Ruiz Nizama⁵ , Rafael Alan Castillo-Sáenz⁶ , Leonardo Velarde Dávila⁷ , Elvira García-Huamantumba⁸ , Apolinar Saldaña Ponte⁹ , Alexander Frank Pasquel Cajas¹⁰ 

¹Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFÉ). Facultad de Gestión Empresarial, Escuela Profesional de Contabilidad y Finanzas, Ciudad de Lima, Perú.

²Universidad Continental (UC). Facultad de Ingeniería, Carrera de Ingeniería Industrial. Ciudad de Huancayo, Perú.

³Universidad Peruana Los Andes (UPLA). Facultad de Ciencias Administrativas y Contables, Escuela de Administración y Sistemas. Ciudad de Huancayo, Perú.

⁴Universidad César Vallejo (UCV). Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería. Ciudad de Lima, Perú.

⁵Universidad Nacional del Callao (UNAC). Facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas, Escuela Profesional de Ingeniería Industrial. Ciudad del Callao, Perú.

⁶Universidad San Ignacio de Loyola (USIL). Facultad de Ciencias Empresariales, Carrera de International Business. Ciudad de Lima, Perú.

⁷Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Facultad de Negocios, Carrera de Administración. Ciudad de Lima, Perú.

⁸Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Facultad de Ingeniería y Negocios, Carrera de Administración y Negocios Internacionales. Ciudad de Lima, Perú.

⁹Universidad Tecnológica del Perú (UTP). Facultad de Negocios, Carrera de Contabilidad. Ciudad de Lima, Perú.

¹⁰Universidad Nacional Hermilio Valdizán (UNHEVAL). Escuela de Posgrado. Ciudad de Huánuco, Perú.

Citar como: Pera LYP, Dávila-Morán RC, Soto JMS, Quezada DZA, Nizama JLR, Castillo-Sáenz RA, et al. Uso de dispositivos móviles en la promoción de la salud y el bienestar en estudiantes universitarios. *Salud, Ciencia y Tecnología* 2023;3:480. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023480>

Enviado: 30-06-2023

Revisado: 02-08-2023

Aceptado: 12-10-2023

Publicado: 13-10-2023

Editor: William Castillo-González 

ABSTRACT

Introduction: in the digital age we live in, mobile devices (DMs) have become a fundamental extension of our lives, and college students are no exception. Young university students are increasingly turning to their MD as multifunctional tools to address aspects related to their physical, emotional and social well-being.

Objective: to characterize the use of DM in the promotion of health and well-being in young university students.

Methods: the study is cross-sectional with a quantitative approach and a non-experimental design, basic type and descriptive level was adopted. The sample was census made up of 89 students from the Faculty of Health Sciences of a public university in Trujillo, Peru. To collect the data, the survey and the questionnaire were used.

Results: regarding the use of DM, it was reported that 61,80 % (55) specified a moderate level of use, 21,35 % (19) a high level, and 16,85 % indicated a low level. Therefore, the use of DM motivates them to maintain an active and healthy lifestyle, which may be essential to maintain a constant exercise routine.

Conclusions: it was possible to specify a moderate level in the use of DM, which suggests that they find a balance between the use of DM for activities such as monitoring physical activity, stress management, access to health information and participation in online communities related to health and wellness.

Keywords: Mobile Devices; Health Promotion; Physical Health; Emotional Well-Being And Social Well-Being.

RESUMEN

Introducción: en la era digital en la que vivimos, los dispositivos móviles (DM) se han convertido en una extensión fundamental de nuestras vidas, y los estudiantes universitarios no son una excepción. Los jóvenes universitarios, están recurriendo cada vez más a sus DM como herramientas multifuncionales para abordar aspectos relacionados con su bienestar físico, emocional y social.

Objetivo: caracterizar el uso de los DM en la promoción de la salud y el bienestar en jóvenes universitarios.

Métodos: el estudio es transversal con un enfoque cuantitativo y se adoptó un diseño no experimental, de tipo básica y nivel descriptivo. La muestra fue censal conformada por 89 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad pública en Trujillo, Perú. Para recoger los datos se utilizó la encuesta y el cuestionario.

Resultados: se reportó en cuanto al uso de DM, que el 61,80 % (55) precisó un nivel moderado de uso, el 21,35 % (19) un nivel alto, y el 16,85 % señaló un nivel bajo. Por tanto, el uso de DM les motiva a mantener un estilo de vida activo y saludable, lo que puede ser fundamental para mantener una rutina de ejercicios constante.

Conclusiones: se pudo precisar, un nivel moderado en el uso de DM, lo cual sugiere que encuentran un equilibrio entre el uso de DM para actividades como el seguimiento de la actividad física, la gestión del estrés, el acceso a información de salud y la participación en comunidades en línea relacionadas con la salud y el bienestar.

Palabras clave: Dispositivos Móviles; Promoción De La Salud; Salud Física; Bienestar Emocional Y Bienestar Social.

INTRODUCCIÓN

En la era digital actual, los dispositivos móviles (DM), como teléfonos inteligentes y tabletas, se han convertido en compañeros inseparables de la vida cotidiana.⁽¹⁾ Estos dispositivos no solo han transformado la forma en que nos comunicamos y accedemos a la información, sino que también están desempeñando un papel cada vez más importante como en la educación, la promoción de la salud y el bienestar, entre otros aspectos.^(2,3,4)

Los DM ofrecen un vasto ecosistema de aplicaciones y herramientas diseñadas para ayudar a las personas a mantenerse saludables y mejorar su bienestar.⁽⁵⁾ Desde aplicaciones de seguimiento de actividad física hasta programas de meditación y recordatorios de salud, estos dispositivos proporcionan un acceso sin precedentes a recursos que pueden mejorar la calidad de vida.⁽⁶⁾ Sin embargo, la relación entre el uso de dispositivos móviles y la promoción de la salud es un campo en rápido crecimiento que merece una investigación más profunda.

En este contexto, es fundamental comprender cómo los estudiantes universitarios están utilizando sus dispositivos móviles para abordar temas de salud y bienestar.⁽⁷⁾ Esta etapa de la vida, caracterizada por la independencia y la toma de decisiones personales, presenta una oportunidad única para influir en comportamientos que pueden tener un impacto a largo plazo en la salud. Al comprender cómo los dispositivos móviles están siendo utilizados por este grupo demográfico, podemos identificar estrategias efectivas para promover la salud y el bienestar en el entorno universitario.

Según la Organización de la Salud (OMS),⁽⁸⁾ la salud se caracteriza por un estado de pleno bienestar físico, mental y social, y no meramente por la falta de afecciones o enfermedades. Por su parte, la promoción de la salud reconoce la salud como un concepto positivo y se enfoca en los elementos que contribuyen a este estado. Su objetivo es que todas las personas alcancen su máximo potencial de salud, considerando los activos presentes en la comunidad y las condiciones sociales subyacentes que influyen en la salud, conocidas como determinantes Sociales de la Salud. Además, reconoce que para lograr la equidad en salud, es esencial realizar una redistribución de poder y recursos.⁽⁹⁾

De este modo, disfrutar de una buena salud se considera el recurso más valioso para el desarrollo personal, económico y social. La promoción de la salud se concibe como un proceso integral de naturaleza política y social, que engloba diversas acciones orientadas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas. El objetivo principal de estas acciones es generar un impacto positivo en la salud tanto a nivel individual como comunitario.⁽⁹⁾

Los DM son dispositivos electrónicos portátiles que incluyen teléfonos inteligentes, tabletas y dispositivos similares.⁽¹⁰⁾ Son conocidos por su movilidad, conectividad a Internet y una amplia gama de funciones que van más allá de simplemente hacer llamadas telefónicas.⁽¹¹⁾ Los dispositivos móviles permiten a las personas acceder a información, comunicarse, realizar tareas y utilizar aplicaciones específicas en cualquier lugar y en cualquier momento.⁽¹²⁾

Los DM constituyen una herramienta versátil y valiosa en el ámbito académico, ya que brindan acceso a información, promueven la productividad, mejoran la comunicación y fomentan el aprendizaje activo.⁽¹³⁾ Su importancia en la educación moderna sigue en aumento a medida que se desarrollan nuevas aplicaciones y tecnologías relacionadas.⁽¹⁴⁾

En ese sentido, a medida que los DM continúan evolucionando y expandiendo sus capacidades, es esencial mantenerse al tanto de cómo los estudiantes universitarios los integran en sus vidas diarias en busca de un estilo de vida más saludable. Por tanto, este estudio tiene como objetivo caracterizar el uso de DM en la promoción de la salud y el bienestar en estudiantes universitarios, todo lo cual puede dar luces sobre esta dinámica emergente, explorando el alcance y la naturaleza de las actividades relacionadas con la salud y el bienestar facilitadas por los DM entre los estudiantes universitarios.

Sobre esta temática existe estudios previos que precisan que el uso de aplicaciones relacionadas con la salud y el bienestar en general es bastante bajo. Sin embargo, se destaca que las aplicaciones de salud y seguimiento automático se encuentran entre las diez aplicaciones más utilizadas. Solo un 6,20% de los participantes considera que las aplicaciones de salud mental (mHapps) son uno de los tres tipos de aplicaciones más relevantes.⁽¹⁵⁾

Por otra parte, Daniyal *et al.*⁽¹⁶⁾, efectuaron un estudio para analizar la influencia de los teléfonos móviles en la salud física y mental, así como su efecto en la personalidad de estudiantes universitarios. El estudio resalta una correlación importante entre la utilización excesiva de DM y sus repercusiones negativas en el bienestar físico y mental. A partir de estos hallazgos, se sugirió la implementación de programas que fomenten la actividad física.

Santamaria *et al.*⁽¹⁷⁾, en su estudio precisaron que el 19 % son propietarios de teléfonos inteligentes, de los cuales el 18,1 % informó utilizar algún tipo de aplicación móvil; sin embargo, un 2,4 % del total, habían descargado aplicaciones específicas relacionadas con la salud. Entre las aplicaciones de salud descargadas, se observó que las más comunes eran aquellas diseñadas para el control del ciclo menstrual, utilizadas por 6 pacientes, lo que representa aproximadamente el 54 % de todas las aplicaciones de salud descargadas. Asimismo, se detectó que el 36 % de las aplicaciones de salud descargadas, optaron por aplicaciones destinadas al monitoreo del ejercicio físico. Por último, solo un paciente, lo que equivale al 9 % de las aplicaciones de salud descargadas, tenía una aplicación relacionada con el control del embarazo.

El uso de DM en la promoción de la salud y el bienestar entre estudiantes universitarios es un tema de creciente relevancia en la era digital. Estas herramientas tecnológicas ofrecen un potencial significativo para mejorar la calidad de vida de los jóvenes en el ámbito académico y más allá. Por tanto, los resultados de esta investigación proporcionan información valiosa que podría contribuir a diseñar estrategias efectivas para fomentar un estilo de vida saludable y el bienestar emocional y social en estudiantes universitarios.

En ese sentido, el objetivo de este estudio es caracterizar el uso de los DM en la promoción de la salud y el bienestar en jóvenes universitarios. Para ello, se abordarán los aspectos: uso de DM, actividades relacionadas con la salud y el bienestar, tipos de DM utilizados, aplicaciones usadas, conducta, experiencias, salud y bienestar físico, salud y bienestar emocional y posibles barreras y desafíos; dentro de los cuales se preguntaron tópicos como: frecuencia de uso, DM más utilizados, aplicaciones más usadas, entre otros aspectos.

MÉTODOS

El estudio es transversal con un enfoque cuantitativo y se adoptó un diseño no experimental, de tipo básica y nivel descriptivo.⁽¹⁸⁾ Por tanto, se recopilaron datos estadísticos de todos los participantes en el estudio en un punto específico en el tiempo, sin intervenir en ninguna variable. Esto permitió obtener información significativa sobre el uso de dispositivos móviles en la promoción de la salud y el bienestar en jóvenes universitarios.

La población de investigación incluyó a 89 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad pública en Trujillo, Perú, y que estaban cursando la asignatura de Fisiopatología. La muestra utilizada en el estudio fue censal⁽¹⁹⁾, lo que significa que incluyó a los 89 estudiantes que formaron parte de la población de estudio.

Se empleó una encuesta como método para obtener información en este estudio, y el instrumento utilizado para este propósito fue un cuestionario, el cual se estructuró con un total de 35 preguntas, abarcando diversas áreas específicas como: datos demográficos, uso de DM, actividades relacionadas con la salud y el bienestar, tipos de DM utilizados, aplicaciones usadas, conducta, experiencias, salud y bienestar físico, salud y bienestar emocional y posibles barreras y desafíos; dentro de los cuales se preguntaron tópicos como: frecuencia de uso, DM más utilizados, aplicaciones más usadas, entre otros aspectos.

La validez del instrumento se confirmó a través de la evaluación de expertos, quienes aseguraron que las preguntas estaban directamente relacionadas con el objetivo de medición previsto.⁽²⁰⁾ En consecuencia, el cuestionario demostró ser adecuado para ser administrado a los participantes del estudio. En cuanto a la confiabilidad, se determinó utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach⁽²¹⁾, a través de una prueba piloto realizada en individuos con características similares a los sujetos del estudio principal. El resultado obtenido fue un valor de 0,923, lo que indicó una confiabilidad muy alta.

En cuanto a los procedimientos ejecutados para llevar a cabo la investigación, en primer lugar, se obtuvo la autorización de la institución correspondiente para acceder a la muestra de participantes y utilizar los instrumentos de estudio. Seguidamente, los datos recolectados mediante la administración de los cuestionarios por parte de los encuestados fueron organizados y estructurados en una base de datos, siguiendo los aspectos relacionados con el objeto de investigación. Luego, se procedió a realizar el procesamiento y análisis de los datos utilizando técnicas de estadísticas descriptivas, haciendo uso del software informático SPSS.

RESULTADOS

Según los resultados recopilados a través de la aplicación del cuestionario y al analizar el primer punto relacionado con los datos sociodemográficos, se encuestaron a un total de 89 estudiantes. De este grupo, el 53,93 % (48) corresponden a estudiantes masculinos, mientras que el 46,07 % (41) son estudiantes femeninas. Esto indica que la mayoría de los participantes en el estudio son de género masculino. En lo que respecta a la edad de los participantes, el 40,45 % (36) se encuentra en el rango de edades de 21 a 23 años, el 35,96 % (32) se ubica en el grupo de edades de 24 a 26 años, mientras que el 23,60 % (21) tiene edades comprendidas entre los 18 y 20 años. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes tienen edades que oscilan entre los 21 y 23 años.

En relación a la disciplina académica que están estudiando, el 68,54 % (61) se encuentra inscrito en el programa de Medicina Humana, mientras que el 31,46 % (28) está matriculado en la carrera de Obstetricia. En cuanto a la distribución por secciones de los 89 participantes, el 34,83 % (31) pertenece a la sección A, el 33,71 % (30) se encuentra en la sección C, y el 31,46 % (28) forma parte de la sección B.

Variables sociodemográficas	Escala	No.	%
Género	Masculino	48	53,93 %
	Femenino	41	46,07 %
Edad	18-20 años	21	23,60 %
	21-23 años	36	40,45 %
	24-26 años	32	35,96 %
Carrera	Medicina Humana	61	68,54 %
	Obstetricia	28	31,46 %
Sección	A	31	34,83 %
	B	28	31,46 %
	C	30	33,71 %

En lo que respecta a los resultados relacionados con los demás elementos investigados, los cuales se presentan en la tabla 2, se puede observar que, en cuanto al uso de DM, el 61,80 % (55) de los participantes informaron tener un nivel moderado de uso, el 21,35 % (19) indicaron tener un nivel alto, mientras que el 16,85 % señaló un nivel bajo. Por lo tanto, se puede concluir que el nivel moderado de uso de dispositivos móviles predominó entre los estudiantes evaluados. Estas evidencias implican que la mayoría de los estudiantes evaluados utilizan sus DM de manera equilibrada y en un grado intermedio en lo que respecta a la promoción de la salud y el bienestar, lo que significa que no están excesivamente dependientes de sus dispositivos ni los utilizan de manera mínima, sino que encuentran un equilibrio en su uso para estos fines.

En cuanto a las actividades relacionadas con la salud y el bienestar, el 31,46 % señaló que usan los DM para las rutinas de ejercicios, el 24,72 % (22) los utiliza para hacer seguimiento de la actividad física, el 16,85 % (15) lo utiliza para cuestiones de nutrición y dietas, el 14,61 % (13) hacen uso de los DM para meditación y relajación, y el 12,36 % (11) lo emplea para monitorización del sueño. A tal efecto, prevaleció la utilización de los DM es utilizado para rutinas y ejercicios. Lo cual significa que una parte de los encuestados emplea sus DM como herramienta o recurso para llevar a cabo actividades relacionadas con la salud y el bienestar físico. En este caso específico, están utilizando sus dispositivos para planificar, seguir o apoyar sus rutinas de ejercicios, lo que sugiere que ven valor en el uso de la tecnología móvil como parte de su enfoque para mantenerse saludables y activos.

En lo referido a los tipos de DM empleados por los estudiantes, 35,96 % (32) señaló que emplea Smartphones, el 26,97 % (24) utiliza Smartwatches y rastreadores de actividad, el 13,48 % (12) usa Tabletas, el 12,36 % (11) emplean Balanzas inteligentes, y el 11,24 % (10) utiliza Auriculares con monitorización de la actividad física. Esto sugiere que los teléfonos inteligentes son la opción más común entre los estudiantes universitarios en términos de DM utilizados para actividades relacionadas con la salud y el bienestar. Estos dispositivos, al ser

versátiles y portátiles, les permiten acceder a una variedad de aplicaciones y recursos que pueden ser útiles para mejorar su salud y bienestar.

Dentro de las aplicaciones usadas, el 35,96 (32) utiliza las de monitoreo físico, el 31,46 % (28) emplea las de rutinas de ejercicios, el 24,72 % (22) usa aplicaciones para el cuidado de la mujer, el 23,60 % (21) utiliza aplicaciones para seguimiento de nutrición, y el 20,22 % (18) utiliza las de control del ciclo menstrual. En este caso, el uso de dichas aplicaciones les ayuda a planificar y seguir sus rutinas de ejercicio, hacer seguimiento físico, monitoreo de nutrición y cuidado de la mujer. Esto sugiere que un número considerable de estudiantes confían en estas aplicaciones para sus necesidades de ejercicio y bienestar físico.

En el aspecto de conducta, el 47,19 % (42) reportaron que sienten la eficacia en las actividades físicas, el 39,33 % (35) perciben un incremento en la motivación, y el 13,48 % (12) refirieron sentirse bien con su participación en comunidades en línea. En otras palabras, se sienten competentes y capaces en lo que respecta a sus actividades físicas. Además, están encontrando que el uso de DM les motiva a mantener un estilo de vida activo y saludable, lo que puede ser fundamental para mantener una rutina de ejercicios constante. Por otra parte, los participantes que se sienten bien con su participación en comunidades en línea están experimentando beneficios sociales y emocionales al utilizar DM para conectarse con otros en línea en relación a la salud y el bienestar. Por tanto, el uso de DM está teniendo un impacto positivo en el comportamiento y la motivación de los estudiantes en términos de salud y bienestar.

En el elemento de experiencias, el 42,70 % (38) expresó sentir motivación personal, el 32,58 % (29) precisaron experimentar el cumplimiento de objetivos, el 24,72 % (22) manifestaron satisfacción al recibir consejos de salud en línea. Estos resultados reflejan que, aquellos que sienten motivación personal están encontrando que el uso de DM les inspira y motiva a cuidar su salud y bienestar de manera autónoma. Por otra parte, están logrando alcanzar metas relacionadas con su salud y bienestar gracias al apoyo y la información que obtienen de sus DM. Además, los participantes que se sienten satisfechos al recibir consejos de salud en línea están aprovechando la información y orientación que encuentran en línea para mejorar su bienestar general.

En el tópico sobre salud y bienestar físico, el 41,57 % (37) percibieron una mejora en el nivel de actividad física, el 31,46 % (28) sintieron mejores condiciones físicas, y el 26,97 % (24) manifestaron un incremento en su energía. En otras palabras, estos participantes sienten que sus DM, ya sea a través de aplicaciones, seguimiento de datos o consejos relacionados con la actividad física, están contribuyendo a que sean más activos y se ejerciten con mayor regularidad. Esta percepción puede indicar que los DM están teniendo un impacto positivo en la promoción de un estilo de vida más activo y saludable entre los estudiantes universitarios encuestados.

En el tópico de salud y bienestar emocional, el 40,45 % (36) precisó una mejora en la calidad del sueño, el 31,46 % (28) manifestó una mejor gestión del sueño, y el 28,09 % (25) experimentó registro de estados de ánimo, emociones o pensamientos. Estas evidencias significan que estos participantes sienten que sus DM, ya sea a través de aplicaciones de seguimiento del sueño, recordatorios de hábitos de sueño saludables o consejos relacionados con el bienestar emocional, están contribuyendo a que duerman mejor y tengan un sueño de mayor calidad.

En lo referido a salud y bienestar social, el 40,45 % precisaron mayor capacidad para construir y mantener relaciones sociales positivas, el 35,96 % (32) percibieron el apoyo social o pertenencia a una comunidad virtual, y el 23,60 % (21) sintieron una mejora en la conexión con amigos, familiares o comunidades en línea. Por tanto, el uso de DM les ha ayudado a mejorar su capacidad para establecer y mantener relaciones sociales positivas. Esto puede implicar que consideran que sus DM son útiles para mantenerse conectados con amigos, familiares y otros seres queridos, lo que contribuye a su bienestar social y su sensación de pertenencia.

Por último, en las posibles barreras y desafíos que perciben los estudiantes respecto al uso de DM en la promoción de la salud y bienestar, el 35,96 % (32) reportó resistencia al cambio, el 32,58 % (29) señaló falta de motivación, y el 31,46 % recursos limitados. Estos resultados sugieren que los estudiantes perciben que factores como la resistencia al cambio, la falta de motivación y los recursos limitados pueden ser obstáculos que dificulten su participación efectiva en programas de promoción de la salud basados en dispositivos móviles.

DISCUSIÓN

En esta investigación se pudo comprobar un nivel moderado de uso de DM por los estudiantes para dichos fines, seguido de un nivel alto y bajo respectivamente. Respecto a las actividades que realizan relacionadas con la salud y el bienestar se reflejó que emplean estos dispositivos para las rutinas de ejercicios.

Adicionalmente, los hallazgos precisan que entre los DM más utilizados por los estudiantes son los Smartphones. Por otra parte, el estudio reflejó que el tipo de aplicación más utilizada por los encuestados son las de monitoreo físico. Dentro de las conductas los estudiantes percibieron una mejora en las actividades físicas, incremento de su motivación y satisfacción por participar en comunidades en línea. Del mismo modo, se estableció que dentro de las experiencias de los estudiantes al utilizar DM para la promoción de la salud prevalecieron: sentir motivación personal, lograr sus objetivos y satisfacción al recibir consejos de salud en línea.

Tabla 2. Caracterización del uso de DM en la promoción de la salud y el bienestar en estudiantes

Aspecto		No.	%
Uso de DM	Bajo	15	16,85 %
	Moderado	55	61,80 %
	Alto	19	21,35 %
Actividades relacionadas con la salud y el bienestar	Seguimiento de la actividad física	22	24,72 %
	Nutrición	15	16,85 %
	Meditación y relajación	13	14,61 %
	Monitorización del sueño	11	12,36 %
	Rutinas de ejercicios	28	31,46 %
Tipos de DM utilizados	Smartphones	32	35,96 %
	Smartwatches y rastreadores de actividad	24	26,97 %
	Tabletas	12	13,48 %
	Balanzas inteligentes	11	12,36 %
	Auriculares con monitorización de la actividad física	10	11,24 %
Aplicaciones usadas	Monitoreo físico	32	35,96 %
	Cuidado de la mujer	22	24,72 %
	Control del ciclo menstrual	18	20,22 %
	Seguimiento de nutrición	21	23,60 %
	Rutinas de ejercicios	28	31,46 %
Conducta	Motivación	35	39,33 %
	Participación en comunidades en línea	12	13,48 %
	Eficacia en actividades físicas	42	47,19 %
Experiencias	Motivación personal	38	42,70 %
	Consejos de salud en línea	22	24,72 %
	Cumplimiento de objetivos	29	32,58 %
Salud y bienestar físico	Mejora en el nivel de actividad física	37	41,57 %
	Acondicionamiento físico	28	31,46 %
	Aumento en la energía	24	26,97 %
Salud y bienestar emocional	Gestión del estrés	28	31,46 %
	Mejora en la calidad del sueño	36	40,45 %
	Registro de estados de ánimo, emociones o pensamientos	25	28,09 %
Salud y bienestar social	Conexión con amigos, familiares o comunidades en línea	21	23,60 %
	Apoyo social o pertenencia a una comunidad virtual	32	35,96 %
	Capacidad para construir y mantener relaciones sociales positivas	36	40,45 %
Posibles barreras y desafíos	Resistencia al cambio	32	35,96 %
	Recursos limitados	28	31,46 %
	Falta de Motivación	29	32,58 %

Respecto a la salud y bienestar físico al utilizar DM con fines de salud y bienestar los estudiantes percibieron un incremento en el nivel de actividad física, mejoraron sus condiciones físicas y aumentaron su energía. Asimismo, en referencia a la salud y bienestar emocional estos percibieron mejora en la calidad del sueño, mejor gestión del sueño, y experimentaron registro de estados de ánimo, emociones o pensamientos. Además, en la salud y bienestar social al usar DM con fines de salud y bienestar, reportaron mayor capacidad para construir y mantener relaciones sociales positivas, el apoyo social o pertenencia a una comunidad virtual, y mejora en la conexión con las personas. Por último, sobre las posibles barreras y desafíos percibidos señalaron

la resistencia al cambio, la falta de motivación y los recursos limitados.

Estos hallazgos están en concordancia con los de Santamaria et al.⁽¹⁷⁾, quienes precisaron que el 19 % usan teléfonos inteligentes, de los cuales el 2,4 % del total de participantes había descargado aplicaciones específicas relacionadas con la salud. Entre las aplicaciones de salud descargadas están las de control del ciclo menstrual. Además, se notó que un 36 % de las aplicaciones de salud descargadas estaban destinadas al monitoreo del ejercicio físico. Por último, el 9 % de las aplicaciones de salud descargadas, había optado por una aplicación relacionada con el control del embarazo.

En contraste se encuentran los resultados de Antunes et al.⁽¹⁵⁾, quienes indicaron que la utilización de aplicaciones vinculadas con la salud y el bienestar es bajo. A pesar de esto, se destacó que las aplicaciones relacionadas con la salud y el seguimiento automático se encuentran dentro de las diez aplicaciones más frecuentemente empleadas. Tan solo un 6,20 % de los encuestados señaló que las aplicaciones de salud mental (mHapps) son uno de los tres tipos de aplicaciones más significativas.

Del mismo modo, lo encontrado en este estudio difiere de lo precisado por Daniyal et al.⁽¹⁶⁾, quienes precisaron una conexión significativa entre el uso excesivo de DM y los impactos negativos que esto tiene en el bienestar tanto físico como mental, por tanto, propusieron la implementación de programas que promuevan la actividad física.

Por su parte, dentro de las limitaciones que pudieron haber afectado el estudio, se tiene que pudieron existir otras variables que influyan en la relación entre el uso de dispositivos móviles y la promoción de la salud que no se hayan tenido en cuenta o controlado en el estudio.

Asimismo, las implicaciones prácticas y/o perspectivas futuras de este estudio pueden tener una incidencia importante en la forma en que las instituciones educativas, los profesionales de la salud y los propios estudiantes aborden la promoción de la salud y el bienestar en el entorno universitario. Estas implicaciones pueden conducir a la implementación de estrategias más efectivas y centradas en el usuario. Algunas de las implicaciones prácticas potenciales pueden incluir: Diseño de programas de promoción de la salud, Desarrollo de aplicaciones móviles, Intervenciones educativas, Políticas universitarias, entre otras.

CONCLUSIONES

Se pudo precisar, un nivel moderado en el uso de DM en la promoción de la salud y el bienestar en estudiantes universitarios. Esto sugiere que los DM desempeñan un papel importante en las actividades relacionadas con la salud y el bienestar de estos estudiantes, con un énfasis particular en el nivel moderado de uso. Lo cual puede servir como base para comprender mejor cómo los DM están involucrados en la promoción de la salud y el bienestar en este grupo de jóvenes universitarios y cómo se pueden desarrollar estrategias efectivas para fomentar un uso más saludable y beneficioso de estos dispositivos.

Se logró determinar respecto a las actividades relacionadas con la salud y el bienestar prevaleció la utilización de los DM para rutinas y ejercicios. Esto sugiere que estos estudiantes encuentran beneficios en el uso de aplicaciones o recursos en línea para llevar a cabo actividades físicas y mantener un estilo de vida activo, resaltando la importancia de las tecnologías móviles como herramientas que pueden contribuir positivamente a la promoción de la salud física entre los jóvenes universitarios.

Por otra parte, se estableció que los DM más usados por los estudiantes para la promoción de la salud y el bienestar son los Smartphones. El hecho de que los estudiantes utilicen principalmente Smartphones sugiere que valoran la versatilidad de estos dispositivos, que pueden servir para una amplia variedad de actividades, incluida la gestión de la salud y el bienestar. Además, permiten a los estudiantes acceder a aplicaciones y recursos relacionados con la salud y el bienestar en cualquier momento y lugar, lo que puede ser beneficioso para mantener hábitos saludables.

Se logró determinar que la aplicación más utilizada por los estudiantes para la promoción de la salud y el bienestar es las de monitoreo físico. La preferencia por este tipo de aplicación en los estudiantes analizados, sugiere que ofrece una amplia gama de rutinas de entrenamiento y recursos relacionados con la salud, lo que indica que los estudiantes valoran la diversidad y la personalización en sus programas de acondicionamiento físico.

Se pudo determinar en cuanto a la conducta, que los estudiantes perciben mejora en las actividades físicas, aumento de la motivación y agrado por participar en comunidades en línea. Estos hallazgos indican que el uso de DM tiene un impacto positivo en la conducta de los estudiantes en relación con la actividad física, la motivación y la participación en comunidades en línea relacionadas con la salud y el bienestar.

Se pudo precisar respecto a las experiencias de los estudiantes al usar DM en la promoción de la salud y el bienestar, sentir motivación personal, lograr sus objetivos y satisfacción al recibir consejos de salud en línea. Estas evidencias sugieren que los estudiantes universitarios experimentan beneficios significativos al utilizar dispositivos móviles para promover su salud y bienestar, incluyendo la motivación personal, el logro de objetivos y la satisfacción al recibir consejos de salud en línea. Esto subraya la importancia de la tecnología móvil como una herramienta eficaz para promover un estilo de vida saludable entre esta población.

Adicionalmente, se logró determinar en cuanto a la percepción de los estudiantes sobre la salud y bienestar físico al usar DM, estos incrementaron el nivel de actividad física, mejoraron sus condiciones físicas y notaron un aumento de energía. Esto sugiere que las aplicaciones y recursos móviles utilizados pueden actuar como incentivos para involucrarse en más actividades físicas, como el ejercicio regular, caminar o correr.

Se pudo establecer respecto a la salud y bienestar emocional de los estudiantes al usar DM en la promoción de la salud y el bienestar, una mejora en la calidad del sueño, mejor gestión del sueño, y experimentaron registro de estados de ánimo, emociones o pensamientos. Esto puede estar relacionado con el acceso a aplicaciones y recursos que ayudan a monitorear y mejorar los patrones de sueño, así como la implementación de prácticas para promover un sueño saludable.

Se pudo determinar respecto a la salud y bienestar social reflejada por los estudiantes al usar DM en la promoción de la salud y el bienestar, percibieron mayor capacidad para construir y mantener relaciones sociales positivas, el apoyo social o pertenencia a una comunidad virtual, y mejora en la conexión con amigos, familiares o comunidades en línea. Esto podría relacionarse con la capacidad de conectarse con amigos, familiares y compañeros a través de aplicaciones y redes sociales, lo que facilita la comunicación y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Se logró precisar en cuanto a las posibles barreras y desafíos que perciben los estudiantes respecto al uso de DM en la promoción de la salud y bienestar se encuentran factores como la resistencia al cambio, la falta de motivación y los recursos limitados, los cuales están visualizando como obstáculos que obstaculizan su participación activa en temas de salud y bienestar enfocados en DM.

Con base a los hallazgos de este estudio, se sugiere un enfoque integral que incluya educación, recursos tecnológicos específicos y apoyo personalizado para ayudar a los estudiantes universitarios a aprovechar al máximo sus DM en la promoción de su salud y bienestar. La evaluación continua garantizará que estas recomendaciones sean efectivas y relevantes a lo largo del tiempo.

REFERENCIAS

1. Mangisch GC, Mangisch M. El uso de dispositivos móviles como estrategia educativa en la universidad. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia* 2020; 23:201-22. <https://doi.org/10.5944/ried.23.1.25065>.
2. Hernández J. Uso e integración de las TIC en dos servicios de salud de bienestar universitario. *Hacia la Promoción de la Salud* 2014; 19:99-113.
3. Acosta J, León A, Sanafria W. Las aplicaciones móviles y su impacto en la sociedad. *Revista Universidad y Sociedad* 2022; 14:237-43.
4. Martínez E, Martínez J, Martínez M. Análisis del uso de dispositivos móviles en las aulas universitarias españolas. *Revista Latina de Comunicación Social* 2019:997-1013. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2019-1368>.
5. Dolado C, Berlanga S, Fabrellas N, Galimany J. Uso de aplicaciones móviles de salud en usuarios de Atención Primaria. *Revista Rol Enferm* 2017; 40:96-101.
6. Lara M, López F, Herrera A. Aplicaciones Médicas en Dispositivos Móviles. *Interconectando Saberes* 2018;6:101-9. <https://doi.org/10.25009/is.v0i6.2588>.
7. Ruiz J, Colomo E, Sánchez E, Linde T. Estudio del uso y consumo de dispositivos móviles en universitarios. *Digital Education Review* 2021:89-104.
8. Organización Mundial de la Salud - OMS s. f. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions> (accedido 5 de septiembre de 2023).
9. Organización Panamericana de la Salud s. f. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud> (accedido 5 de septiembre de 2023).
10. Campuzano J, Pazmiño M, San Andrés E. Dispositivos móviles y su influencia en el aprendizaje de la Matemática. *Domino de las Ciencias* 2021; 7:663-84. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i1.1669>.
11. Pascuas Y, García J, Mercado M. Dispositivos móviles en la educación: tendencias e impacto para la innovación. *Revista Politécnica* 2020; 16:97-109. <https://doi.org/10.33571/rpolitec.v16n31a8>.
12. Rodríguez Ó, Ballesteros V, Lozano S. Tecnologías digitales para la innovación en educación: una revisión

teórica de procesos de aprendizaje mediados por dispositivos móviles. *Pensamiento y Acción* 2020;83-103. <https://doi.org/10.19053/01201190.n28.2020.11192>.

13. Zamora R. El M-Learning, las ventajas de la utilización de dispositivos móviles en el proceso autónomo de aprendizaje. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales* 2019; 4:29-38.

14. Leal G, Vila R de C. Dispositivos Móviles en Educación Superior: ¡la experiencia con Kahoot! Dirección y Organización 2020;5-18. <https://doi.org/10.37610/dyo.v0i70.565>.

15. Antunes E, Alcaire R, Amaral I. Wellbeing and (Mental) Health: A Quantitative Exploration of Portuguese Young Adults' Uses of M-Apps from a Gender Perspective. *Social Sciences* 2023; 12:3. <https://doi.org/10.3390/socsci12010003>.

16. Daniyal M, Javaid SF, Hassan A, Khan MAB. The Relationship between Cellphone Usage on the Physical and Mental Wellbeing of University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022;19:9352. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159352>.

17. Santamaría P, Hernández E, Suarez F. Aplicaciones de salud para móviles: Uso en pacientes de Medicina Interna en el Hospital Regional de Duitama, Boyacá, Colombia. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud (ACIMED)* 2016; 27:271-85.

18. Arias F. El Proyecto de investigación. Introducción a la Metodología Científica. 7° Edición. Episteme; 2016.

19. Palella S, Martins F. Metodología de la investigación cuantitativa. FEDEUPEL; 2012.

20. Hernández R, Mendoza C. Metodología de investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGRAW-HILL; 2018.

21. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E, Villagómez A. Metodología de la investigación Cuantitativa-Cualitativa y redacción de la tesis. Ediciones de la U; 2014.

FINANCIACIÓN

Sin financiación externa.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores afirman que no hay situaciones de conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Lidia Ysabel Pareja Pera, Roberto Carlos Dávila-Morán.

Curación de datos: Juan Manuel Sánchez Soto, Dimna Zoila Alfaro Quezada.

Análisis formal: José Leonor Ruiz Nizama, Rafael Alan Castillo-Sáenz.

Investigación: Apolinar Saldaña Ponte, Lidia Ysabel Pareja Pera.

Metodología: Leonardo Velarde Dávila, Alexander Frank Pasquel Cajas.

Redacción - borrador original: Roberto Carlos Dávila-Morán, Elvira García-Huamantumba.

Redacción - revisión y edición: Roberto Carlos Dávila-Morán, Elvira García-Huamantumba.