

FITNESSDIGITAL: LA INFLUENCIA DE TIKTOK EN LA SALUD Y BIENESTAR

Digital fitness: the influence of tiktok on health and well-being

María José Ardila ⁴⁹

Sara Isabel Triana Arrieta ⁵⁰

Allyson Nicolle Roncancio Parrado ⁵¹

Cristian Camilo Parra Cañón ⁵²

RESUMEN

Esta investigación surge del interés por analizar la relación entre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), la plataforma TikTok y el funcionamiento de su algoritmo, lo que permitió enfocar el estudio en el ámbito del fitness y en las diversas perspectivas que se configuran dentro de sus comunidades. El objetivo general es analizar el impacto de TikTok en la percepción de estilos de vida y cuerpos saludables.

Para ello, se adopta el paradigma hermenéutico, que posibilita interpretar las distintas miradas en torno a la salud y el bienestar, así como comprender el papel de TikTok como una potencial herramienta educativa. A partir de estudios como Alimentando el ego. La banalización de los contenidos de los influencers y su impacto en la identidad de los jóvenes, Las redes sociales y la construcción de la autoimagen y Evaluación del contenido de inspiración para el bienestar físico, se evidencia la influencia de esta red social en la construcción de la imagen corporal y los estilos de vida.

En coherencia con este enfoque, la metodología se fundamenta en el análisis riguroso de textos y autores que abordan esta problemática desde enfoques mixtos y cuantitativos, permitiendo construir unidades de sentido que enriquecen la interpretación del fenómeno. Dado el alto impacto de estos contenidos, se seleccionó una muestra juvenil entre 13 y 17 años, con el fin de comprender cómo TikTok influye en las dimensiones psicológicas y emocionales desde una perspectiva colectiva. Los resultados esperados permiten evidenciar la consolidación de imaginarios estéticos que generan tensiones entre salud, bienestar e identidad.

⁴⁹ Bachiller académico

⁵⁰ Bachiller académico

⁵¹ Bachiller académico

⁵² Licenciado en educación física, recreación y deportes de Cenda con maestría en educación inclusiva e intercultural de UNIR. https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculo.Cv.do?cod_rh=0002400711

PALABRAS CLAVE: algoritmo, bienestar, cuerpo, fitness, Tik Tok, ODS.

ABSTRACT

This research arises from an interest in analyzing the relationship between the Sustainable Development Goals (SDGs), the TikTok platform, and the functioning of its algorithm, which allowed the study to focus on the fitness domain and the diverse perspectives shaped within its communities. The main objective is to analyze TikTok's impact on the perception of healthy lifestyles and body image.

To achieve this, a hermeneutic paradigm is adopted, enabling the interpretation of different viewpoints regarding health and well-being, as well as understanding TikTok as a potential educational tool. Based on studies such as "Feeding the Ego: The Trivialization of Influencer Content and Its Impact on Youth Identity," "Social Media and the Construction of Self-Image," and "Evaluation of Inspirational Content for Physical Well-being," TikTok is identified as a significant influence on body image and lifestyle perceptions.

In line with this approach, the methodology is grounded in a rigorous analysis of texts and authors who have addressed this issue through mixed and quantitative methods, including textual data analysis. This process allows for the construction of meaningful analytical units that enrich the interpretation of the phenomenon. Given the high impact of this type of content on various populations, a sample of adolescents aged 13 to 17 was selected to understand how this social network influences psychological and emotional dimensions from a collective perspective. The findings contribute to understanding how aesthetic imaginaries are constructed, generating tensions between health, well-being, and identity, and ultimately affecting individual integrity.

KEYWORDS: fitness, well-being, body, Tik Tok, ODS.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las redes sociales han adquirido un creciente protagonismo, generando nuevas dinámicas en las que los jóvenes se relacionan y construyen criterios sobre la alimentación, el ejercicio y los estilos de vida. Una de las plataformas más influyentes es TikTok, que emergió en 2016 (Urrutia, 2024) y se caracteriza por el formato de videos cortos, revolucionando la forma en que se consume y produce contenido digital.

En este entorno, lo que se proyecta en redes sociales responde, en gran medida, a la construcción de una imagen que se desea mostrar a los demás. En este sentido, diversos autores (Willoughby, 2025; Trenchs, 2025; Cantillo, 2025) señalan que el contenido publicado tiende a ajustarse a estándares sociales de aceptación y estética, con el objetivo de generar visibilidad y viralidad. Paralelamente, esta dinámica produce una distorsión en la percepción de la realidad, donde los usuarios, especialmente los más jóvenes, pueden desarrollar una autoimagen negativa al compararse con representaciones idealizadas de "perfección". Estas representaciones abarcan temas como la salud, el bienestar y el fitness, impactando a poblaciones desde los 13 años, edad mínima para el uso de la plataforma.

Esta situación genera tensiones al considerar la diversidad corporal existente, como los biotipos endomorfo, ectomorfo y mesomorfo. En este contexto, la exposición constante a estilos de vida promovidos por influencers fomenta la creación de un culto a la imagen personal. Según Abidin (como se citó en Trenchs, 2025), este fenómeno convierte tanto la personalidad como el cuerpo en productos comerciales, difuminando los límites entre lo personal y lo mercantil, y reforzando estándares corporales específicos.

Desde esta perspectiva, la investigación se enmarca en el paradigma hermenéutico, el cual permite interpretar las distintas concepciones sobre el cuerpo dentro del ámbito fitness y analizar cómo TikTok contribuye a la construcción de imaginarios sociales. Para ello, se empleó una matriz de análisis que facilitó la identificación de unidades de sentido en diversos textos, permitiendo una comprensión más profunda del fenómeno estudiado.

HALLAZGOS O RESULTADOS

La investigación realizó un rastreo riguroso de información, donde se destaca el uso de una matriz de vaciado que permite generar unidades de sentido, en las que se encuentran elementos por los cuales funciona la red social, su algoritmo y la manera de hacer videos cortos, la imagen corporal que se genera y distintos juicios que se gestan por estilos de vida. Como define Marín (2011), es allí donde el paradigma hermenéutico encuentra su posición, ya que parte de una realidad social, que contempla muchos casos y muchas variables, por lo tanto es flexible y subjetiva en cuanto al diseño de la ruta metodológica.

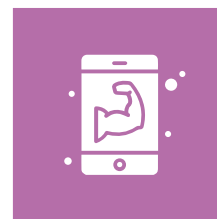
Esta metodología permitió la recolección de 44 documentos, en los cuales los de mayor impacto son los de fitness 12 con documentos; bienestar digital con 13 documentos; comprensiones del cuerpo desde redes con 10 documentos; TikTok con 6 documentos y animación sociocultural con 3 documentos. Es así como los hallazgos oscilan en la recopilación documental que se logra desde las comprensiones de los conceptos y su trato en escenarios prácticos y teóricos, logrando entender cómo se está enunciando la mirada sobre el cuerpo y qué estándares se gestan por moda, salud y bienestar desde las redes sociales.

CONCLUSIONES

La investigación permitió observar cómo TikTok, más allá de ser una red de entretenimiento, se ha consolidado como un espacio de formación simbólica que influye en la percepción del cuerpo, la salud y el bienestar. En este sentido, Sánchez (2011) menciona que las distintas plataformas y medios de comunicación aportan a la construcción de comunidades e ideales de sujeto en una sociedad.

De tal forma, se generó una mirada reflexiva sobre estereotipos presentes del contenido fitness en TikTok, el algoritmo prioriza contenido de alta interacción sobre rigor científico, lo que favorece la circulación de información no verificada generando una distorsión de lo que se busca como bienestar, salud y fitness, Calvo (2022). afirma que las búsquedas pueden caer en las famosas dietas milagro, que terminan siendo inverosímiles afectando la salud de una población.

La manera en que se sintetiza los imaginarios de cuerpo suelen segregar tipos de cuerpo distintos, creando un mercado en el que no se tienen en cuenta la salud, pues, si un influencer ofrece una rutina de hábitos, será muy difícil seguirla por rastros económicos, y las personas del común sentirán mayor presión por no poder cumplir con los estándares de moda y la línea fitness que desean.



REFERENCIAS

-
- Calvo, B. (2022, junio 28). *Qué es el fitness y sus beneficios*. Mundo Deportivo UnComo. <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/que-es-el-fitness-y-sus-beneficios-52401.html>
 - Cantillo, L., Carvajal, D., Toro, K., & Agray, S. (2025). *Implicaciones de la tendencia fitness extremo en los jóvenes iniciando su vida universitaria* [Trabajo académico, Universidad EAN].
 - Marín, E. L. R., Aristizábal, C. E. L., & Correa, J. G. E. (2011). Los jóvenes, el ideal estético y la televisión: El cuerpo real y el imaginado. *Luciérnaga Comunicación*, 3(6), 17–22.
 - Sánchez, C. (2011). La animación sociocultural y la educación especializada como manifestaciones educativas en un espacio social. En 5.º *Coloquio Internacional de Animación Sociocultural* (26–28 de octubre de 2011). <https://www.researchgate.net/publication/263661515>
 - Trenchs, N. R., Hinojosa, A. M. C., & Sellos, P. S. (2025). Alimentando el ego: La banalización de los contenidos de los influencers y su impacto en la identidad de los jóvenes. Estudios de caso en España y Chile. *Revista Latina de Comunicación Social*, (83), 36.
 - Urrutia, D. (2024, octubre 18). *Qué es TikTok: Definición, significado y aplicaciones*. Arimetrics. <https://www.arimetrics.com/glosario-digital/tik-tok>
 - Willoughby, J. F., Hust, S. J. T., Couto, L., Kang, S., Pingel, B., Li, J., Austin, B. W., Brooks, O., Burduli, E., & Barbosa-Leiker, C. (2023). *Examining science and media literacy health communication messages to reduce intentions to use cannabis while pregnant*. *Health Communication*. Advance online publication.