

SERIOUS INFLUENCER: SALUD, ALIMENTACIÓN E IMPACTO POSITIVO EN REDES SOCIALES

María Alejandra Díaz Martínez, Silvia Nathalia Moreno Lizarazo²,
^{1,2}Tecnoacademia SENA Nodo Bucaramanga

Resumen

Ante la aparición de la pandemia a causa del virus denominado COVID-19, se ha presentado un aumento de las patologías asociadas a la falta de hábitos de vida saludable, entre ellos la obesidad, problemas coronarios y psicológicos. Paralelo a esta situación, los medios de comunicación se han saturado de información referente a esta temática y que no siempre llevan un sustento investigativo, empeorando el problema inicial. Este proyecto busca promover la salud a través de la figura del influencer, usando redes sociales como su medio principal y presentando información con soporte científico. La metodología empleada implica una investigación de estudio de caso con trabajo en campo en el cual se contextualizan conceptos básicos con una revisión bibliográfica, proyectan cambios, realiza un marco de referencia aclarando conceptos claves, se genera una documentación de involucrados a través de encuestas, recopilando y analizando esta información para llegar a resultados que se ven reflejados en el contenido mostrado en las redes sociales. Se ha logrado hacer material con apoyo de profesionales en diversas áreas relacionadas con el proyecto, desarrollando eventos que promueven la actividad física y participado en eventos a nivel nacional.

Palabras Claves: Influencer, Hábitos, Salud, Redes Sociales

Introducción

Los hábitos de vida son actividades y costumbres propias de la manera de existir, consumir y trabajar en la sociedad, normalmente son el resultado de acciones repetitivas que eventualmente se transforman en un hábito, por lo cual se busca que se enfoquen hacia la salud y el bienestar. Sin embargo, durante los últimos meses debido a la situación de pandemia, se ha presentado el aumento de las patologías asociadas a la falta de la actividad física, por ejemplo, la obesidad, los problemas coronarios, y hasta psicológicos. La Organización Mundial de la Salud (O.M.S) clasifica el problema del sedentarismo con un problema de salud pública, muchas personas mueren por el sedentarismo o por las enfermedades, con mayor presencia en adultos. Hay también un aumento de población infantil y juvenil en consultas médicas, por enfermedades que antes se creían que solo eran de adultos. Es preocupante la falta

de información, ya que al ser algo tan “natural” para la gente no se percibe como un riesgo, y no se evidencia que con el tiempo genera afectaciones graves a la salud. En vista de esto se ha intentado promover un estilo de vida saludable, a través de los medios de comunicación tradicionales, pero a pesar de esto, existe gran porcentaje de población que no se concientiza acerca de la situación, por lo tanto, este proyecto busca utilizar la figura del *influencer*, con un soporte científico, para que a través de redes sociales la gente comprenda lo peligroso que puede llegar a ser el sedentarismo y la falta de costumbres que generen bienestar físico y mental.

Identificamos 4 situaciones claves:

- La falta de hábitos de vida saludables
- La falta de información documentada

- La normalización del sedentarismo
- La pandemia del coronavirus que ha obstaculizado los espacios propicios para realizar actividad física y mental.

Según las estadísticas otorgadas por el nutricionista del Hospital Sagrado Corazón de Jesús del cantón Quevedo, Geovanny Martínez, del año de 2003 existe un 14% a 16% de la población en lo que respecta a niños y adolescentes, que presentan sedentarismo y por tal razón se puede notar que el sobrepeso y la obesidad se presenta con más frecuencia en escuelas. Desde ese momento y aún en la actualidad, muchos artículos se siguen publicando respecto al tema, nada más en buscadores científicos como Google Scholar los resultados arrojados al buscar esta terminología asciende a 15.800 desde 2018. A pesar del esfuerzo que efectúan muchas entidades, como la O.M.S que en 2018 puso en marcha un plan mundial para aumentar la actividad física en un 10% para el año 2030. Otras personas han buscado mejorar la situación a través de otros medios, entre ellos los medios de comunicación convencionales y ha identificado que no logran conectar con el mensaje que se les quiere dar. Por lo tanto, es necesario buscar una manera de crear una comunidad masiva de personas que tomen acción y decidan llevar una vida activa compartiendo sus conocimientos y habilidades con los demás. En consiguiente, en esta investigación se plantea la siguiente pregunta problema:

¿Es posible crear una comunidad de personas decididas a llevar un estilo de vida activo y compartir sus experiencias, conocimientos y habilidades con los demás a través de las redes sociales lideradas por el *Serious Influencer*?

Para responderla, se consideraron los siguientes objetivos:

General: Fomentar los hábitos saludables fundamentados teóricamente y con soporte científico a través de las redes sociales con el rol del *Serious Influencer*.

Específicos:

- Definir el concepto del *Serious Influencer* y su impacto a través de las redes sociales.
- Realizar acercamientos con profesionales en

el área de la actividad física para soportar los hallazgos documentales.

- Generar un espacio en redes sociales en el que se presente la figura del *influencer* y se realice contenido digital para soportar el conocimiento adquirido y transmitirlo a la comunidad.

Metodología:

Para realizar la investigación y el desarrollo del proyecto se planteó la siguiente metodología:

Tipo de investigación: Estudio de caso.

Esta técnica se ha considerado durante mucho tiempo como para estudios clínicos, en presencia de enfermedades, pero también se propone como una estrategia clave para profundizar en áreas como la psicología y la educación. Se plantea un problema a partir de una situación particular que afecta a una población y se analiza cómo afecta a su comunidad y entorno. Para este caso, se contará como muestra los aprendices de Tecnoacademia nodo Bucaramanga, que se encuentran cursando la línea de TIC y que hacen parte de esta investigación y se analizará su entorno inmediato en tiempos de pandemia. La situación en particular es la presencia de COVID-19 en la población y cómo esto ha afectado la salud y el bienestar de las personas de la comunidad.

Descripción del tipo de estudio: Investigación de campo.

Entendiendo esta técnica como la recopilación de información de fuentes primarias de tipo cualitativo, que sirve para entender la situación a partir del entorno natural. Este acercamiento es ideal para el proyecto, puesto que son los aprendices quienes directamente están siendo afectados por la problemática. Es esta la generación más conectada hasta el momento, pero que se ve impactada no solo personal sino familiarmente por las consecuencias del COVID-19 y la falta de hábitos generados desde la infancia en pro de mantener un buen estado de salud. Toda la información estará basada en la realidad, los resultados obtenidos, que se vivencia a diario por ellos y en la construcción del proyecto de *serious influencers* que surge como consecuencia y el análisis de los resultados.

Diseño Metodológico: Etapas

Para llegar a la materialización del proyecto hubo necesidad de hacer una serie de actividades, las cuales se contemplan a continuación:

- Contextualización de la temática y entendimiento de cómo se ha abordado desde diversas fuentes de información y de la comunidad con la mención de elementos positivos que se identifican por parte de los investigadores del tema de hábitos saludables y finalmente se realiza la redacción de noticias relevantes a la temática a manera de interiorizar los conceptos adquiridos.
- Proyección de cambios que se desean en relación con el tema, incluyendo la definición de cambios (descripción de qué tenemos y a dónde queremos llegar con el desarrollo del proyecto, especificando la situación actual, el cambio deseado, quién cambia, qué cambia y cómo se podría medir).
- Marco de referencia: Búsqueda en diferentes medios de comunicación, noticias que afecten la temática con especial interés en Bucaramanga y su área metropolitana. Búsqueda bibliográfica en fuentes científicas y posibles alternativas de solución implementadas, detallando la temática de *influencers* y hábitos de vida saludable con ejemplos relevantes al tema.
- Involucrados: Resumen del listado de involucrados por la temática, tanto positiva como negativamente e incluso contemplando aquellos que les es indiferente a su realidad. Se recolectan algunas ideas iniciales de solución (se genera un listado con propuestas a partir de la investigación realizada) y que en gran medida vienen de la población consultada.
- Recopilación de información: desarrollo de encuestas con su respectivo análisis y recopilando los aportes adicionales de los participantes. Posteriormente, se desarrollan gráficas en donde se reflejan los resultados obtenidos. Creación de la fanpage en relación con la temática *serious influencers*, de la mano de su contenido, dentro del marco de lo propuesto (información dinámica, sencilla y veraz con soporte científico) y dinámicas de trabajo con la misma.
- Análisis y Resultados del proyecto en donde se

recopila toda la información obtenida hasta el momento y con base en su revisión se plantean alternativas de trabajo como el desarrollo de las actividades por fases.

Resultados y Discusión

Se logró definir al *Serious Influencer*, quien es una persona que destaca en una red social y expresan opiniones sobre un tema concreto ejerciendo una gran influencia sobre otras personas. Se convierte así en la figura central en el proceso de comunicación del proyecto y con la que se pretende hacer un acercamiento y reconocimiento por la comunidad.

Adicionalmente, en los resultados, se obtuvo la oportunidad de hacer parte de diferentes eventos a nivel nacional en la que se pudieron mostrar los resultados y el trabajo realizado, así como el esfuerzo desempeñado por los aprendices a cargo del proyecto.

Participaciones en eventos tales como:

- El encuentro Latinoamericano de Innovación, Test PCIS 2021, donde se obtuvo la experiencia para complementar el proyecto y la realimentación por parte de jueces expertos.
- First LEGO League, evento a nivel nacional en el cual se exponen no solo retos de robótica, sino proyectos con alto impacto en la región.

Por último, se ha creado una Fanpage, medio principal de comunicación elegido, en donde se publicaron videos, entrevistas con profesionales y demás contenido, completando los retos y desafíos que se propusieron en la plataforma. Los participantes se vincularon de tal manera que se comprometieron con la causa, compartiendo e invitando a sus allegados a participar, lo cual dio un crecimiento del proyecto, mejor del esperado, teniendo en cuenta que el objetivo de la página era llegar a 50 seguidores, pero al momento de la redacción de este artículo, contaba con 121 seguidores y se pueden observar en las estadísticas de la página, 1048 personas impactadas. Algunos de estos resultados se pueden observar en la Figura 1.

Este proyecto ha sido posible gracias al apoyo de los aprendices involucrados en su desarrollo:

Cristian Andrés Acuña Cárdenas
Luna Fernanda Guloso Vega
Andrés Felipe Gómez Ramírez
Brennedy Yesid Muñoz Jiménez

Adicionalmente, se agradece a las familias de los aprendices, quienes han estado activos y muy atentos a las actividades con los aprendices y a su participación en medio de la pandemia, considerando que hasta el momento nunca se han podido reunir en persona por las limitaciones del COVID-19.

Al programa Tecnoacademia y en especial al nodo Bucaramanga, quienes han estado apoyando e impulsando el proyecto y nos ha facilitado los espacios y elementos requeridos para llevar a cabo el proyecto y avanzarlo hasta el punto en el que se encuentra.

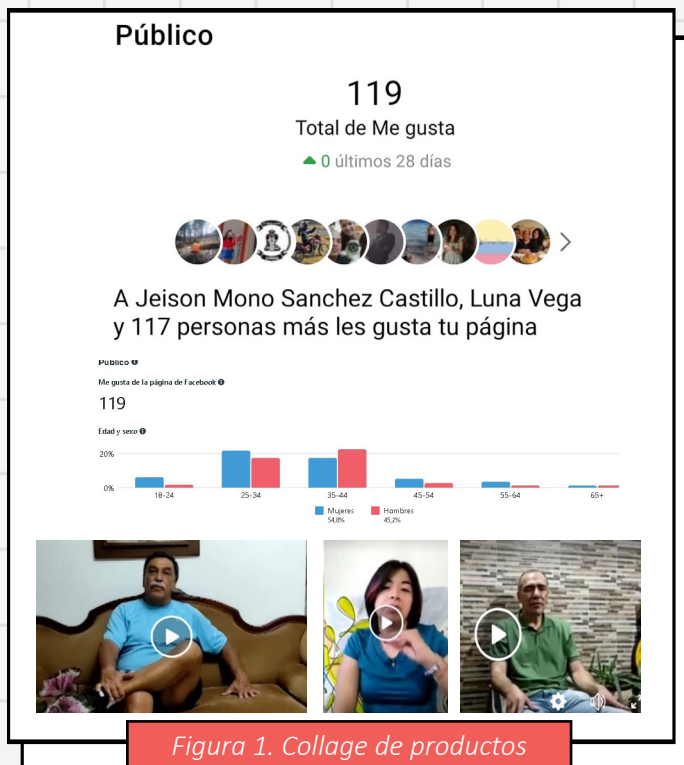


Figura 1. Collage de productos
Serious Influencers

Conclusiones

Se debe aclarar que el proyecto tiene aún su investigación en curso, por lo cual se pueden mencionar algunos elementos de relevancia que se han identificado hasta el momento:

- De la revisión bibliográfica, se ha podido concluir que la falta de actividades de vida saludable está afectando con mayor incidencia a la población en general a partir del inicio de la pandemia. También que hay una creciente tendencia de *influencers* que se ha volcado por crear contenido con énfasis en la temática.
- Se ha creado una Fanpage del grupo en donde se ha creado contenido y se ha recibido de una manera positiva, completando los retos y desafíos propuestos, además, compartiendo e invitando a sus allegados a participar, lo cual dio un crecimiento de proyecto, mejor del esperado (objetivo inicial: 50 seguidores)
- Se ha logrado crear estadísticas de la comunidad inmediata a través de censos para identificar sus opiniones referentes a la temática y de la participación de la población en relación con la Fanpage

Referencias

- [1] Hospital del niño José Renán, Consultado en: 16 de Agosto de 2021. Disponible: <https://hn.sld.pa/sedentarismo-causas-y-consecuencias/>
- [2] Ibarra, B & Eneko, G. (2014). "Plan de Mejora". Consultado en: 16 de Agosto de 2021. Disponible: <https://addi.ehu.es/handle/10810/13478?show=full>
- [3] Gómez, B. "El influencer: herramienta clave en el contexto digital de la publicidad engañosa". Consultado en: 16 de Agosto de 2021. Disponible: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4415/441556240010/441556240010.pdf>
- [4] Márquez, J (2020). "Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19". Consultado en: 16 de Agosto de 2021. Disponible: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- [5] Chalapud, Luz. (2020) "Sedentarismo, consumo de alcohol y cigarrillo en estudiantes universitarios, Colombia". Consultado en: 16 de Agosto de 2021. Disponible: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/>

[6] Gomez, B. "El influencer: herramienta clave en el contexto digital de la publicidad engañosa". Consultado en: 16 de agosto de 2021. Disponible: <https://www.redalyc.org/jatsrepo/4415/441556240010/441556240010.pdf>

[7] Márquez, J (2020). "Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19". consultado en: 16 de agosto de 2021. Disponible: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>

[8] Molina, Rodrigo. (1998). "El ejercicio y la salud, "la caminata", beneficios y recomendaciones". Consultado en: 16/08/2021. Disponible: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1409-14291998000100007

[9] Balin, m; nordström,p; niklasson, j; alamäki, a; condell, j; tedesco, s; nordström, a. (2020). "daily

step count and incident diabetes in community-dwelling 70-year-olds: a prospective cohort study". consultado en: 16/08/2021. disponible: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09929-2>

[10] Mozes, Alan. (2021). "Depression rates up as lockdowns prevent exercise". consultado en: 16/08/2021. Disponible: <https://www.webmd.com/lung/news/20210310/depression-rates-up-as-lockdowns-prevent-exercise#1>

[11] Crist, Carolyn. (2021). "Study: in u.s., lockdowns added 2 pounds per month". consultado en: 16/08/2021. Disponible: <https://www.webmd.com/lung/news/20210323/lockdown-weight-gainstudy#:~:text=march%2023%2c%202021%20%2d%2d%20americans,monday%20in%20jama%20network%20open.&text=the%20research%20team%20found%20that,a%20pound%20every%2010%20days>