

La credibilidad de la información publicada en Instagram sobre la fuerza y el acondicionamiento físico en el tenis

Ivo Manzoni^a y Dario Novak^a

^aUniversidad de Zagreb Facultad de Kinesiología, Zagreb, Croacia.

RESUMEN

Antecedentes: Las redes sociales son un recurso importante y muy utilizado por muchas personas para obtener información sobre el entrenamiento. Sin embargo, el contenido de estas plataformas sobre las recomendaciones de fuerza y acondicionamiento físico en relación con el tenis aún no se ha evaluado completamente. Se investigó la credibilidad de la información publicada en Instagram sobre el desarrollo de la fuerza y el acondicionamiento físico, específicamente en relación con el tenis. **Métodos:** Tres expertos con más de diez años de experiencia científica y profesional en el campo del tenis ($39,6 \pm 7,4$ años de edad) evaluaron la credibilidad del contenido publicado en Instagram de cinco cuentas seleccionadas basándose en tres aspectos: la información basada en el conocimiento científico, la aplicabilidad práctica de la información y la calidad de la demostración de los ejercicios presentados. Se calcularon las medias (AS) y las desviaciones estándar (SD) para cada criterio. **Resultados:** Los resultados de esta investigación indican un nivel muy bajo de credibilidad en relación con los datos publicados en las redes sociales. La información es imprecisa y poco verificada, y como tal no es una fuente y selección fiable a efectos del progreso de la fuerza y el acondicionamiento físico en el tenis. **Conclusión:** Sólo los enfoques de entrenamiento validados y los ejercicios que aprovechan las capacidades físicas de los jugadores podrían servir como vía para la mejora de la fuerza y el acondicionamiento físico en el tenis.

Palabras clave: tenis, fuerza y acondicionamiento físico, credibilidad de la información, Instagram.

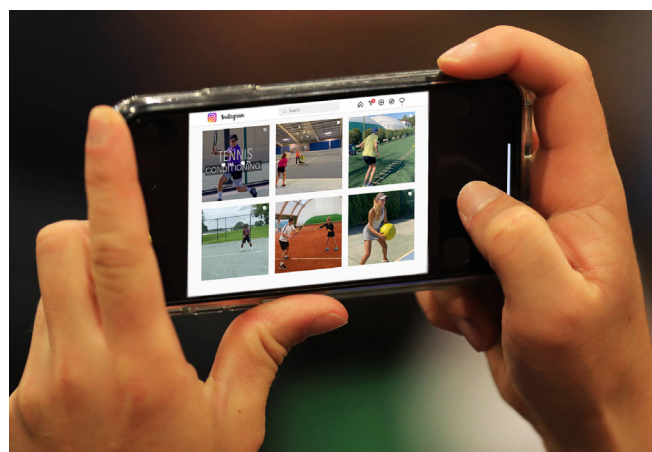
Recibido: 19 agosto 2021

Aceptado: 9 noviembre 2021

Correspondencia: Ivo Manzoni.
Email: ivo.manzoni96@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales se han convertido en una tendencia mundial en los últimos años y han cambiado en gran medida la forma en que nos comunicamos a diario. Por ello, las redes sociales no han tardado en ser reconocidas como una potencial herramienta de promoción para la comunicación directa con clientes, usuarios y consumidores. Las redes sociales pueden definirse como aplicaciones que permiten a los usuarios conectarse entre sí creando perfiles personales (Kaplan y Heanlein, 2010). Dean (2020) afirma que actualmente 3.960 millones de personas en todo el mundo, lo que supone más del 50% de la población, utilizan las redes sociales. El usuario medio tiene más de 8 perfiles y pasa una media de dos horas y media al día en varias plataformas. El creciente uso de estas redes sociales también ha provocado que la información publicada no se base a menudo en conocimientos científicos previos, por lo que se plantea la cuestión de la credibilidad y la aplicabilidad práctica. Esto también puede deberse a que gran parte de la información publicada en estas plataformas no está bajo supervisión editorial (Johnson y Kaye, 2004). Además, las redes sociales han puesto en marcha una nueva tendencia de transferencia de conocimientos a través de diversos perfiles que se consideran competentes para dar consejos y recomendaciones, siendo éstos los más conocidos como "influencers". Incluso hoy en día, es un hecho conocido que existen páginas de dudosa relevancia en Internet, siendo una de ellas Wikipedia, un sitio web de información general utilizado por millones de personas que, de hecho, puede ser editado por cualquier persona de la población general (Chesney, 2006; Ferreira et al, 2019). En el caso de las redes sociales, la situación es casi la misma: el contenido



que vemos es creado por personas que no necesariamente tienen el conocimiento experto necesario relacionado con la información que publican. Ferreira et al. (2019) realizaron un estudio sobre la fiabilidad, exactitud y exhaustividad de la información sobre el dolor lumbar en la población que se puede encontrar en Internet. La investigación demostró que solo el 43% de las fuentes procesadas tienen recomendaciones precisas sobre el dolor lumbar y que la exhaustividad de las recomendaciones de tratamiento en todos los sitios es extremadamente baja. Sin embargo, hasta donde saben los autores, no se ha realizado ningún estudio sobre la exactitud de la información basada en Instagram sobre el desarrollo

de la fuerza y el acondicionamiento físico en el tenis. En consecuencia, en este estudio se investigó la credibilidad de la información publicada en Instagram sobre el desarrollo de la fuerza y el acondicionamiento físico en el tenis.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

En la primera fase de esta investigación, se seleccionaron cinco perfiles que cumplieran los siguientes criterios: a) perfiles que ofrecieran información práctica relacionada con el entrenamiento físico de los tenistas, b) perfiles que tuvieran un mínimo de 2000 seguidores y c) perfiles que publicaran información en inglés. Tras la selección de 151 vídeos, tres expertos formados con más de diez años de experiencia científica y profesional en el ámbito del tenis ($39,6 \pm 7.4$ años de edad) (un experto con diploma de doctorado en Kinesiología y dos con máster en Kinesiología con 5 años de formación universitaria) evaluaron la credibilidad del material recopilado en función de los siguientes criterios:

1. Información basada en conocimientos científicos.
2. Aplicabilidad práctica de la información.
3. Calidad de la demostración de los ejercicios presentados.

Para cada criterio, los expertos expresaron su grado de acuerdo en una escala de Likert de cinco puntos, en la que el número uno denotaba un completo desacuerdo y el número cinco un completo acuerdo. Cada experto codificó de forma independiente. Se comprobó la concordancia interobservador, obteniendo valores superiores a 0,85. Se utilizó el paquete estadístico Stata, V.12 (StataCorp, Texas, EE.UU.) para procesar los resultados. Los estadísticos descriptivos que se presentan en la investigación son tanto las medias como las desviaciones estándar.

Hipótesis

Para esta investigación se establecieron tres hipótesis:

- H1: Los vídeos sobre la fuerza y el acondicionamiento en el tenis, publicados en las redes sociales, se basan en conocimientos científicos.
- H2: Los vídeos sobre la fuerza y el acondicionamiento en el tenis, publicados en las redes sociales, tienen una alta aplicabilidad práctica.
- H3: Los vídeos sobre la fuerza y el acondicionamiento en el tenis, publicados en las redes sociales, tienen demostraciones de alta calidad.

RESULTADOS

La puntuación media de todos los vídeos para cada criterio fue de $3,03 \pm 1,00$. En general, la calificación más frecuente fue 3 (500) y la menos frecuente 5 (59).

Información basada en conocimientos científicos

El criterio "Información basada en el conocimiento científico" recibió una puntuación media de $3,16 \pm 0,99$ basada en las calificaciones de todos los evaluadores y, como tal, es el criterio mejor valorado dentro de este estudio. El número total de calificaciones individuales por evaluador se muestra en la siguiente Tabla 1 y las calificaciones más frecuentes otorgadas por cada evaluador están marcadas en amarillo.

Tabla 1

Comparación entre el número total de evaluaciones individuales para el criterio "Información basada en conocimientos científicos" de los tres evaluadores.

INFORMACIÓN BASADA EN CONOCIMIENTOS CIENTÍFICOS					
Clasificación	1	2	3	4	5
Evaluador 1	10	16	58	64	3
Evaluador 2	15	19	46	62	9
Evaluador 3	14	24	58	51	4

Aplicabilidad práctica de la información

Este criterio recibió la calificación media global de $3,03 \pm 1,04$ y es ligeramente inferior a la del criterio "Información basada en conocimientos científicos". El número total de calificaciones individuales por evaluador se muestra en la Tabla 2 y las calificaciones más frecuentes otorgadas por cada evaluador están marcadas en amarillo.

Tabla 2

Comparación entre el número total de evaluaciones individuales del criterio "Aplicabilidad práctica de la información" para los tres evaluadores.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA INFORMACIÓN					
Clasificación	1	2	3	4	5
Evaluador 1	10	40	55	40	6
Evaluador 2	21	35	37	43	15
Evaluador 3	6	26	63	48	8

Calidad de la demostración de los ejercicios presentados

El criterio "Calidad de la demostración de los ejercicios presentados" recibió una puntuación media global de $2,89 \pm 0,97$, lo que lo convierte en el criterio peor valorado de este estudio. El número total de calificaciones individuales por evaluador se muestra en la Tabla 3 y, al igual que en las tablas anteriores, las calificaciones más frecuentes otorgadas por cada evaluador están marcadas en amarillo.

Tabla 3

Comparación entre el número total de evaluaciones individuales para el criterio "Calidad de la demostración de los ejercicios presentados" para los tres evaluadores.

CALIDAD DE DEMOSTRACIÓN DE LOS EJERCICIOS PRESENTADOS					
Clasificación	1	2	3	4	5
Evaluador 1	17	50	52	28	4
Evaluador 2	16	34	55	40	6
Evaluador 3	7	24	76	40	4

DISCUSIÓN

El objetivo de este artículo fue revisar críticamente la credibilidad de la información publicada en Instagram sobre la fuerza y el acondicionamiento físico en el entrenamiento de tenis. Las recomendaciones de fuerza y acondicionamiento físico para el entrenamiento de tenis publicadas en Instagram de fuentes confiables no cumplieron con nuestros puntos de referencia para la credibilidad, proporcionaron una alta proporción de recomendaciones inexactas o poco claras, y carecieron de exhaustividad. En general, las cuentas seleccionadas no proporcionaban recursos adecuados para verificar de forma independiente la veracidad de la información proporcionada.

Investigaciones anteriores habían analizado la exactitud de la información sólo para un tipo específico de entrenamiento de prevención (es decir, el dolor de espalda baja) (Hendrick et al, 2012; Ferreira et al, 2019). A diferencia de los estudios anteriores, en esta investigación analizamos específicamente la credibilidad de la información publicada en Instagram en relación con la fuerza y el acondicionamiento en el tenis (Li et al, 2001; Butler & Foster, 2003; Hendrick et al, 2012; Black, Sullivan, Mani, 2018; Ferreira et al, 2019). Basándonos en los resultados de estudios anteriores que mostraban que los sitios web comerciales eran en su mayoría de baja calidad, nuestra hipótesis a priori era que las cuentas privadas de Instagram no comerciales y de libre acceso proporcionarían información más completa y precisa en comparación con los sitios web comerciales (Li et al, 2001; Butler & Foster, 2003; Hendrick et al, 2012). Este no fue el caso de muchas de las cuentas de Instagram de fuerza y acondicionamiento físico evaluadas.

Encontramos una puntuación media muy baja para cada criterio. Ninguno de los tres ítems de los criterios recibió una puntuación media superior a 4,5, lo que creemos que puede considerarse como un umbral para cumplir un único criterio. Los resultados de la investigación rechazan la primera hipótesis que afirma que los vídeos publicados en Instagram, relacionados con el entrenamiento físico de los tenistas, se basan en conocimientos científicos. Aunque la puntuación global de este ítem de criterio fue la más alta en comparación con los otros dos ítems de criterio, esta puntuación no infunde confianza en que los vídeos publicados sean fiables y estén basados en información científica. Además, los resultados de la investigación no confirman la segunda hipótesis, que afirmaba que los vídeos relacionados con el entrenamiento físico de los tenistas publicados en Instagram tienen una gran aplicabilidad práctica. Esto indica que los vídeos no son específicos y, por tanto, la información proporcionada es muy poco adecuada para su uso real en una pista de tenis.



Existen pruebas empíricas de la importancia de los estímulos específicos del deporte para mejorar el rendimiento en la pista (Warren y Farrow, 2013; Fernández-Fernández et al, 2015). Algo especialmente preocupante es la bajísima puntuación media de la calidad de la demostración de los ejercicios presentados. Cabe destacar que este es el elemento de criterio peor valorado en este estudio. Nuestros resultados rechazan la tercera hipótesis que afirmaba que los vídeos relacionados con el entrenamiento físico de los tenistas publicados en Instagram proporcionan demostraciones de alta calidad. Existen pruebas empíricas de la eficacia de la demostración en la especificación de la tarea, especialmente en el caso de los niños y los jóvenes, que ha demostrado ser de importancia primordial (Haguetauer et al, 2005). Las personas aprenden más fácilmente observando una determinada acción que se va a adoptar, o a través del aprendizaje cinestésico en el que imitan un "modelo" que demuestra un movimiento o ejercicio.

Un elevado número de recomendaciones de fuerza y acondicionamiento dadas por las cuentas de Instagram seleccionadas en nuestra revisión eran inexactas o poco claras, lo que supone el riesgo de confundir al público. Si uno de los objetivos de la información basada en Instagram es ayudar a los entrenadores, jugadores, personal médico y padres en su práctica diaria, estas fuentes de información de Instagram sobre la fuerza y el acondicionamiento en el tenis deben proporcionar los medios necesarios para tomar decisiones informadas. Para ello, es necesario mejorar los estándares de credibilidad, así como proporcionar recomendaciones de entrenamiento precisas y completas.

Los puntos fuertes de este estudio incluyen la participación de tres expertos con más de diez años de experiencia científica y profesional en el campo del tenis. Otro punto fuerte es el elevado número de consistencias entre los tres evaluadores (por encima de 0,85 en la concordancia inter-observador). Una posible limitación del estudio fue el uso y análisis de una sola plataforma social (Instagram). No obstante, nuestra elección se basó en el hecho de que Instagram es una de las plataformas más utilizadas en todo el mundo. Otra limitación es el reducido número de cuentas de redes sociales que se evaluaron.

CONCLUSIÓN

Los perfiles de Instagram seleccionados demostraron un bajo nivel de credibilidad, proporcionaron en su mayoría información inexacta y carecieron de exhaustividad en todos los tipos de información sobre fuerza y acondicionamiento físico que proporcionaban en relación con el tenis. Nuestros

resultados destacan la necesidad de que estas cuentas de redes sociales reformulen sus recomendaciones de entrenamiento para reflejar la evidencia actual en la fuerza y el acondicionamiento relacionados con el tenis. Como aplicación práctica, los ejercicios específicos relacionados con el tenis que están científicamente validados podrían ser potencialmente más beneficiosos para los tenistas (es decir, ejercicios en la cancha específicos para el deporte, ejercicios de agilidad reactiva específicos para el deporte, ejercicios neuromusculares...). Si se utiliza, este enfoque podría ser valioso para los entrenadores, los deportistas y el personal médico a la hora de abordar las necesidades de los jugadores. El entrenamiento beneficioso debería ser el único programa de entrenamiento y ejercicio específico verificado que se utilice para prolongar y salvaguardar las carreras de los jugadores, así como para mejorar su rendimiento.

CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses y que no recibieron ninguna financiación para realizar la investigación.

REFERENCIAS

- Black, N.M., Sullivan, S.J., Mani, R. (2018). A biopsychosocial understanding of lower back pain: content analysis of online information. *European Journal of Pain*, 22(4):728-744.
- Butler, L., Foster, N.E. (2003). Back pain online: a cross-sectional survey of the quality of web-based information on low back pain. *Spine*, 15; 28(4):395-401.
- Chesney, T. (2006). An empirical examination of Wikipedia's credibility. *First Monday*.
- Dean, B. (2020). Social network usage & growth statistics: How many people use social media in 2021. Published August, 12. 2020.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J.M., Mova, M. (2015). The effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in youth tennis players. *International Journal of Sport Physiology and Performance*, 12(1):90-98.
- Ferreira, G., Traeger, A. C., Machado, G., O'Keeffe, M., Maher, C.G. (2019). Credibility, accuracy, and comprehensiveness of internet-based information about low back pain: a systematic review. *Journal of medical Internet research*, 7; 21(5). doi: 10.2196/13357.
- Haguetauer, M., Fargier, P., Legreneur, P., Dufour, A.B., Cogérino, G., Begon, M., Monteil, K.M. (2005). short-term effects of using verbal instructions and demonstration at the beginning of learning a complex skill in figure skating. *Perceptual Motor Skills*, 100, 171-191.
- Hendrick, P.A., Ahmed, O.H., Bankier, S.S., Chan, T.J., Crawford, S.A., Ryder, C.R., et al. (2012). Acute low back pain information online: an evaluation of quality, content accuracy and readability of related websites. *Manual Therapy*, 17(4):318-324.
- Johnson, T. J., Kaye, B. K. (2004). Wag the blog: how reliance on traditional media and the Internet influence credibility perceptions of weblogs among blog users. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 81(3): 622-642.
- Kaplan, A. M., Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1):59-68.
- Li, L., Irvin, E., Guzmán, J., Bombardier, C. (2001). Surfing for back pain patients: the nature and quality of back pain information on the Internet. *Spine*, 26(5):545-557.
- Warren, J., Farrow, D. (2013). The Importance of a Sport-Specific Stimulus for Training Agility. *Strength and Conditioning Journal*, 35 (2):39-43.

Copyright © 2022 Ivo Manzoni y Dario Novak



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

