

Universidad Abierta Interamericana

Departamento de Motricidad Humana y Deportes



Universidad Abierta Interamericana

UAI



Prácticas corporales e imaginarios digitales: análisis cualitativo del rol de las redes sociales, en los hábitos de entrenamiento físico adolescente

- **Alumno: Leandro Nataniel Bianchi**
- **Título a obtener: Licenciado en Educación Física y Deportes**
- **Carrera en la que se presenta: Licenciatura en Educación Física y Deportes**
- **Diciembre, 2025**

**PRÁCTICAS CORPORALES E IMAGINARIOS DIGITALES: ANÁLISIS
CUALITATIVO DEL ROL DE LAS REDES SOCIALES, EN LOS HáBITOS DE
ENTRENAMIENTO FÍSICO ADOLESCENTE**

RESUMEN

Este estudio analiza el impacto de las redes sociales en los hábitos y percepciones de los adolescentes sobre la actividad física, el entrenamiento y la imagen corporal. A través de un enfoque cualitativo y un estudio de caso, se explora cómo los contenidos digitales modelan las motivaciones y comportamientos juveniles. El marco teórico se apoya en las contribuciones de Boyd (2014), Livingstone (2008) y Freire (1970), quienes destacan el papel de los entornos digitales en la formación de los jóvenes, junto con teorías motivacionales y el enfoque ecológico de Bronfenbrenner (1979), para entender la interacción entre factores psicológicos, sociales y culturales en la construcción de hábitos de entrenamiento.

La metodología incluyó entrevistas abiertas con adolescentes de 13 a 19 años para explorar sus experiencias y percepciones sobre los contenidos de entrenamiento que consumen. El objetivo fue comprender cómo estos contenidos impactan sus prácticas cotidianas y qué motivaciones generan. Los resultados muestran que las redes sociales son el principal medio de acceso a la información sobre ejercicio físico, siendo muchas veces la primera fuente de contacto con el “mundo fitness” a través de influencers o desafíos virales, más que en contextos escolares o profesionales.

Aunque las redes sociales sirven como motivación y comunidad, también generan comparaciones y frustración ante modelos corporales idealizados. Sin embargo, los adolescentes desarrollan gradualmente una mirada crítica, distinguiendo entre creadores de contenido con información confiable y aquellos más enfocados en la estética o la popularidad. Este proceso refleja un incipiente nivel de alfabetización digital. Los hallazgos sugieren que las redes actúan como un agente pedagógico no formal, lo que resalta la necesidad de estrategias educativas que fomenten un uso crítico y saludable del contenido relacionado con el ejercicio en la era digital.

Palabras clave: Redes sociales - Adolescencia - Ejercicio físico - Imagen corporal - Influencia digital - Hábitos saludables - *Fitfluencers*.

JUSTIFICACIÓN

Desde un planteo contemporáneo, la dualidad beneficiaria y dañina de la revolución digital, influencia indiscriminadamente varios aspectos de la vida cotidiana (Castells, 2009). Ya sea desde un plano socializador, para herramientas laborales, como fuente de información e incluso como medio de entretenimiento, entre varias otras. El potencial multidisciplinario que se innova de manera constante, siempre abrirá paso a nuevas posibilidades y nuevos desafíos a los cuales se deberá mediar el nivel y calidad de influencia que estos generen.

Por lo que, claramente también afecta en la visión y planteo de la actividad física (Le Breton, 2010) en todos sus medios de acción e interacción. En los últimos años, el ejercicio físico ha ganado popularidad entre los jóvenes debido a su influencia positiva en la salud y la concientización del bienestar general. Sin embargo, en un contexto marcado por el auge de las redes sociales, los hábitos y conductas de entrenamiento físico de los adolescentes están siendo cada vez más influenciados por las imágenes, desafíos y tendencias promovidas en dichas plataformas digitales (Tiggemann, 2014). Estas redes sociales, al ser una fuente constante de información y modelos a seguir, juegan un papel fundamental en la conformación de las creencias y comportamientos relacionados con el ejercicio físico.

A pesar de la importancia de dichos medios, en la vida cotidiana de los adolescentes, existe una limitada comprensión sobre cómo estos influyen específicamente en sus hábitos y conductas de entrenamiento físico. Al ser un libre espacio de expresión, en donde cualquiera puede explorar o compartir sus vivencias o ideas en el contexto deportivo y de actividad física, es imposible comprobar la veracidad de todo el contenido expuesto; y, el papel que este asume en aspectos de la salud mental o imagen corporal de individuos (Rosen et. al., 2012). Por lo que todavía se carece de información enfocada en la interacción directa entre las redes sociales y el comportamiento físico, especialmente en estos usuarios.

Este vacío contextual, sugiere que es crucial realizar un análisis cualitativo que explore cómo los adolescentes perciben la relación entre las redes sociales y sus rutinas de ejercicio, qué tipo de contenidos los estimulan o desmotivan; y, cómo las expectativas generadas en estas plataformas afectan sus prácticas cotidianas en este ámbito de la motricidad humana. A través

del estudio de campo pretendido, se busca ofrecer una comprensión detallada de estos factores

Los resultados de esta investigación podrían tener importantes implicaciones tanto en el ámbito académico, en donde se ampliará el conocimiento sobre los factores que influyen en la conducta física de los adolescentes en la era digital; como en la práctica, ya que dicha perspectiva, permitiría evaluar si dichos hallazgos podrían ser utilizados para diseñar estrategias educativas que fomenten el uso responsable de las redes sociales en relación con el bienestar físico. Especialmente, en el campo de promoción de hábitos de ejercicio más saludables y sostenibles para los jóvenes.

Al abordar el impacto de las redes sociales en el comportamiento físico, esta investigación tiene el potencial de generar recursos teóricos y reflexivos útiles para padres, educadores y profesionales de la salud, quienes podrán identificar las mejores formas de guiar a los adolescentes hacia hábitos saludables de entrenamiento en un entorno digital que, en ocasiones, puede ser fuente de desinformación o expectativas poco realistas; y, así, fomentar la construcción de hábitos físicos apropiados durante una etapa clave del desarrollo humano.

PLANTEO DEL PROBLEMA

El actual contexto sociocultural, en donde los medios digitales permiten una globalización intermitente con constante acceso a tendencias, información e intercambio de opiniones, ha transformado profundamente los modos de socialización contemporánea. En este escenario, las redes sociales han dejado de ser simples herramientas de comunicación para convertirse en espacios centrales de construcción de identidad, especialmente entre adolescentes (Boyd D., 2014). Plataformas de difusión como Instagram o Snapchat, no solo influyen en la forma en que los jóvenes se comunican, sino también en cómo piensan respecto a su cuerpo, su salud y su bienestar (Turkle S., 2011).

Particularmente, se observa una creciente exposición de adolescentes a contenidos vinculados al entrenamiento físico, la nutrición, la estética corporal y los estilos de vida “fitness”, los cuales suelen estar mediados por estéticas específicas, discursos de éxito personal y cuerpos normativos (Holland & Tiggemann, 2016). En la actualidad, dichos espacios no solo permiten la interacción social, sino que se han convertido en dimensiones privilegiadas para la exhibición del cuerpo y la promoción de ideales de salud, rendimiento físico y belleza corporal. Estos discursos visuales y narrativos, muchas veces protagonizados por influencers, deportistas o usuarios comunes, suelen presentarse sin respaldo profesional o con estándares poco realistas, lo que puede generar expectativas inalcanzables (Twenge, J. M., 2017).

Este fenómeno plantea interrogantes profundas sobre cómo se construyen los imaginarios del cuerpo y del ejercicio en la adolescencia a partir del consumo digital (Livingstone S., 2008). En ese marco, esta investigación busca comprender, desde un enfoque cualitativo, cómo los adolescentes interpretan y resignifican los contenidos de redes sociales relacionados con el entrenamiento físico, y qué impacto perciben en sus prácticas corporales cotidianas (Freire, 1970).

A partir de las últimas décadas, el desarrollo de las tecnologías digitales y la expansión del Internet han modificado de forma profunda las formas de socialización, comunicación y construcción de la identidad, especialmente en las generaciones más jóvenes (Finkelievich S., 2005). En este escenario, las redes sociales se han consolidado como espacios centrales

en la vida cotidiana de los adolescentes, funcionando no solo como canales de entretenimiento, sino también como plataformas de producción de sentido, modelamiento de subjetividades y construcción de la imagen personal y corporal (Boyd D., 2014).

Dentro del universo de contenidos que circulan en dichas redes, aquellos relacionados con el entrenamiento físico, el “fitness”, la vida saludable y la transformación corporal han ganado una fuerte presencia (Fardouly et al., 2015). Influencers, entrenadores, figuras públicas y algoritmos que privilegian cuerpos con validancia canónica y narrativas de éxito personal mediante el ejercicio generan diariamente contenidos que impactan en cómo los adolescentes perciben su cuerpo, se relacionan con la actividad física y construyen aspiraciones en torno a la salud, la estética y el rendimiento físico (Tiggemann & Slater, 2014).

Este fenómeno no ocurre en un vacío social, de manera esporádica o azarosa, sino que se inserta en una etapa vital particularmente compleja como lo es la adolescencia, marcada por profundos cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos (Erikson, E. H. (1968). En este período, la construcción de la identidad personal y corporal cobra una relevancia clave, y se ve fuertemente influida por los modelos de referencia que los adolescentes encuentran a su alcance, entre ellos los promovidos en redes sociales (Livingstone S., 2008). Las redes, en ese sentido, se presentan como agentes pedagógicos no formales, que transmiten valores, normas y estéticas, muchas veces con escasa o nula mediación crítica (Freire, 1970; Hall, 1980).

A partir de esta exposición constante a contenidos corporales, estéticos y motivacionales, algunos adolescentes incorporan prácticas de entrenamiento físico de forma autónoma, intentando replicar rutinas, dietas, desafíos virales o estilos de vida promovidos en redes. En ciertos casos, esto puede favorecer el inicio o fortalecimiento de hábitos saludables. Sin embargo, en otros puede generar presiones, comparaciones negativas, insatisfacción corporal, frustraciones, e incluso comportamientos poco saludables o riesgosos, como el sobreentrenamiento, el abandono de la actividad física al no lograr los resultados esperados, o la adopción de métodos sin asesoría profesional (Fardouly J., et al., 2015).

Estas situaciones generan una serie de tensiones que merecen ser estudiadas desde una mirada crítica. En primer lugar, cabe preguntarse hasta qué punto los adolescentes reconocen la

influencia de estos contenidos en sus decisiones, emociones y prácticas corporales. En segundo lugar, qué tipo de significados y valoraciones construyen respecto al entrenamiento físico y al cuerpo, en un contexto marcado por la idealización digital. Y finalmente, cómo se configuran estas experiencias en función de variables como el género, el acceso a recursos, el entorno escolar o social, y el nivel de alfabetización digital crítica (Livingstone S., 2008).

Desde el enfoque cualitativo adoptado en esta investigación, se parte de la premisa de que los adolescentes no son receptores pasivos de contenidos, sino actores activos que negocian, resignifican y reinterpretan los discursos sociales que consumen (Freire P., 1970). Por esto, se propone indagar a fondo en sus vivencias, emociones, interpretaciones y narrativas personales en torno a los contenidos sobre entrenamiento físico que encuentran en redes sociales.

Los resultados de esta investigación podrían tener importantes implicaciones tanto en el ámbito académico como en la práctica. En el ámbito académico, se ampliará el conocimiento sobre los factores que influyen en la conducta física de los adolescentes en la era digital. Desde una perspectiva práctica, los hallazgos podrían ser utilizados para diseñar estrategias educativas que fomenten el uso responsable de las redes sociales en relación con el bienestar físico, y para promover hábitos de ejercicio más saludables y sostenibles en los jóvenes (Green & Kreuter, 2005).

En este sentido, el presente estudio se orienta por la siguiente pregunta general de investigación:

- *“¿Cómo es el rol de los contenidos de redes sociales, en los hábitos y conductas del entrenamiento físico en adolescentes de entre 13 a 19 años?”* -

A partir de esta pregunta, se desprenden otras sub-preguntas que ayudan a profundizar el análisis, tales como:

- ¿Qué tipos de contenidos relacionados con el entrenamiento físico son más consumidos o seguidos por los adolescentes?
- ¿De qué manera estos contenidos impactan en la motivación, autoestima o percepción corporal?

- ¿Cómo traducen los adolescentes estos contenidos en prácticas concretas o simbólicas?
- ¿Qué tensiones, contradicciones o conflictos experimentan entre los ideales digitales y sus realidades físicas?

En definitiva, esta investigación busca no solo describir un fenómeno emergente, sino también contribuir a una comprensión más profunda y crítica de las intersecciones entre cuerpo, adolescencia, redes sociales y prácticas físicas, con el objetivo de aportar insumos valiosos para el ámbito educativo, sanitario y comunitario.

OBJETIVOS

General:

- Explorar e interpretar las formas en que los contenidos de redes sociales influyen en los hábitos, conductas y significados que los adolescentes atribuyen al entrenamiento físico.

Específicos:

- Identificar los tipos de contenidos relacionados con el entrenamiento físico más consumidos por adolescentes en redes sociales.
- Analizar las percepciones, valoraciones y emociones que los adolescentes asocian a estos contenidos.
- Explorar cómo los adolescentes traducen, o no, estos contenidos en prácticas físicas concretas (rutinas, hábitos, horarios, intensidad, etc.)
- Comprender los significados que los adolescentes atribuyen al cuerpo, el ejercicio físico y la salud en relación con lo que ven en redes sociales.
- Detectar posibles tensiones o contradicciones entre los discursos digitales sobre el entrenamiento y la experiencia corporal, vivida de los adolescentes.

MARCO TEÓRICO

▪ Adolescencia

La adolescencia es una etapa vital de profundos cambios y redefiniciones, tanto en el plano biológico como en el psicológico y social. Si bien tradicionalmente ha sido entendida como el período de transición entre la niñez y la adultez, se trata de un proceso complejo que marca el inicio de la autonomía personal, la búsqueda de identidad, la consolidación de la personalidad y el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y emocionales que acompañarán a la persona durante toda su vida (Sawyer, et.al, 2018). Desde el punto de vista biológico, la adolescencia se caracteriza por el inicio de la pubertad, lo que implica una serie de transformaciones hormonales, sexuales y físicas que impactan fuertemente en la percepción del propio cuerpo. Los cambios en la estatura, la musculatura, la voz, el vello corporal o la forma del cuerpo, suelen ser experimentados con intensidad, y muchas veces generan inseguridades o preocupaciones en torno a la propia imagen. Estos procesos no se producen de forma automática ni uniforme, lo que puede provocar sentimientos de comparación o de exclusión entre pares.

Algunos autores, como Arnett (2000), amplían esta etapa hasta los 24 años, introduciendo el concepto de adulto emergente. En donde este personaje, no simplemente pasa por una fase de crecimiento biológico ante un despliegue hormonal, sino que experimenta un proceso psicosocial donde comienza a ganar autonomía, y a definir su rol en la sociedad.

En el plano psicológico y emocional, el adolescente comienza a cuestionar las normas familiares, a desarrollar un pensamiento más abstracto y reflexivo, y a construir una identidad propia que se diferencia de la infancia (Erikson, 1968). Este proceso de búsqueda de una imagen propia está marcado por la experimentación, el conflicto interno, la necesidad de afirmación y la exposición a nuevas influencias. Es común que durante esta etapa se redefina el sistema de valores, se reevalúen las figuras de autoridad y se establezcan nuevas formas de relación con el entorno. La mirada del otro cobra un valor especial, y la aceptación social se vuelve un factor determinante en la construcción de la autoestima y del autoconcepto (Caine, D. J, et.al, 2003). La pertenencia a un grupo, sin importar el ámbito, ya sea presencial

o virtual; permite al adolescente sentirse parte de una comunidad, compartir intereses, experimentar vínculos afectivos y construir un lugar en el mundo.

En este punto, cobra relevancia el papel de la cultura digital y, en especial, de las redes sociales, que hoy forman parte integral de la vida en los adolescentes. Plataformas como TikTok, Instagram, Snapchat o YouTube no solo funcionan como canales de entretenimiento, sino también como espacios de difusión donde estos se expresan, vinculan, comparan y moldean su identidad (Viner, R. M. et.al, 2012). Es inevitable percibir a la adolescencia contemporánea al margen del entorno digital, ya que es en estos espacios donde muchas veces se definen los modelos a seguir, se validan logros personales y se enfrentan nuevas formas de presión social (Figura 1) La influencia de las redes sociales en esta etapa puede tener efectos tanto positivos como negativos.

Figura 1

Abuso de las Nuevas Tecnologías en Adolescentes



Fuente: Psicología & Coach

Por un lado, los adolescentes pueden encontrar allí comunidades de apoyo, referentes positivos, contenidos inspiradores o formas creativas de expresión personal. Por otro lado, también se ven expuestos a estándares de belleza poco realistas, dinámicas de comparación

constante, exposición a la crítica pública y una presión implícita por construir una imagen idealizada de sí mismos. Esto puede impactar directamente en su salud mental, en su autoestima y en sus hábitos de vida.

En relación con el cuerpo, esta exposición permanente a imágenes idealizadas puede reforzar la insatisfacción corporal, generar ansiedad por alcanzar ciertos parámetros estéticos y condicionar prácticas como la alimentación o el ejercicio físico. En ese sentido, la adolescencia se vuelve una etapa vulnerable en cuanto a la construcción de hábitos saludables, especialmente si las decisiones se toman en función de la aprobación social más que del bienestar personal. En este sentido, la adolescencia representa un período crítico para la formación de hábitos de ejercicio que perdurarán en la vida adulta (Turner, B., 2008).

Etapas del desarrollo adolescente

La adolescencia es una fase crucial para el desarrollo físico, emocional y social del individuo. Es en este periodo cuando los adolescentes experimentan una serie de cambios significativos que no solo afectan su identidad, sino también sus comportamientos y decisiones, como la adopción de hábitos de ejercicio físico o la influencia de las redes sociales en estas prácticas. El desarrollo físico durante la adolescencia es uno de los aspectos más evidentes. La pubertad trae consigo una serie de transformaciones, como el aumento de la masa muscular en los hombres y el desarrollo de la figura corporal en las mujeres (Tiggemann & Slater, 2014). Estos cambios tienen un impacto directo en la autopercepción de los adolescentes, quienes comienzan a tomar más conciencia de su imagen corporal. La preocupación por el cuerpo es un fenómeno estudiado por diversos autores, como Harter (1999), quien destaca que la adolescencia es una etapa de alta vulnerabilidad en términos de imagen corporal y autoestima.

Esta preocupación por la apariencia puede llevar a los adolescentes a buscar formas de mejorar su físico, lo que a menudo se traduce en la adopción de prácticas de entrenamiento. Según Viner (2012), los adolescentes son más propensos a adoptar comportamientos saludables, como el ejercicio, cuando sienten que pueden mejorar su imagen corporal y competir con los estándares ideales de belleza que promueven las redes sociales. Lo cual crea un mercado de interés y oportunidad; donde uno solo puede pertenecer como un usuario a fin

a las prácticas y hábitos enseñados; sino que incluso puede innovar creando nuevo contenido a llegar a dichos pares y personajes a fines o posibles interesados en el ámbito.

Siguiendo su hilo de investigación, para el planteo del “Desarrollo Humano”, la adolescencia puede dividirse en tres etapas, cada una con características particulares:

- Adolescencia temprana (10-13 años): Predominan los cambios físicos producto de la pubertad, acompañados de una autoconciencia intensa y un pensamiento aún concreto.
- Adolescencia media (14-16 años): Se da una mayor independencia emocional, se amplían las relaciones con pares y comienza la consolidación del pensamiento abstracto.
- Adolescencia tardía (17-19 años): Se afianza la identidad personal, se clarifican valores y metas, y se definen roles sociales más estables.

El desarrollo de los adolescentes está marcado por una interacción compleja entre factores biológicos, cognitivos y sociales. El impacto de las redes sociales, en particular, ha incrementado la presión sobre los adolescentes para que se ajusten a ciertos ideales de belleza y rendimiento físico. Las redes sociales no solo son un espacio para la socialización, sino también para la comparación social y la búsqueda de validación, lo que influye directamente en sus hábitos de entrenamiento y su relación con el cuerpo (Espeitx, E., 2006). Estas influencias externas pueden modelar los comportamientos saludables, pero también contribuir a patrones de ejercicio no siempre beneficiosos, como el sobreentrenamiento o la adopción de prácticas no sostenibles, sin ninguna validación empírica en el campo de entrenamiento, por parte de profesionales en dicha disciplina.

Por otro lado, las experiencias alcanzadas con estas nuevas series de transformaciones, les permiten pasar de un pensamiento concreto a uno más indefinido. Según la teoría de Piaget (1985), la adolescencia corresponde a la etapa del pensamiento formal, donde los jóvenes son capaces de razonar de manera más compleja y abstracta. Este cambio les permite pensar en términos hipotéticos y considerar situaciones que no necesariamente se basan en su experiencia directa. Esta capacidad cognitiva les permite reflexionar sobre su futuro, sus metas y su identidad. En este contexto, al consolidar su idea de imagen personal como un

posible hipotético difícil de alcanzar y sin un camino definido; comienzan a cuestionar y explorar diferentes aspectos de su vida, incluidas sus creencias, valores y el rol que desean desempeñar en la sociedad. Este proceso de búsqueda de identidad, puede ser confuso y conflictivo, ya que los adolescentes se enfrentan a la presión de definir quiénes son, qué representan y cómo se relacionan con los demás.

Búsqueda de identidad y pertenencia social

La búsqueda de identidad es uno de los procesos más significativos en la adolescencia. Autores como Erikson (1968), sostienen que, durante esta etapa, los adolescentes exploran distintos roles y valores antes de comprometerse con una identidad propia. Esta búsqueda está profundamente influenciada por el entorno social y cultural. Los adolescentes tienden a buscar aceptación en grupos de pares que comparten intereses, estilos de vida o ideologías, identidad vs. confusión de roles, donde el adolescente debe integrar sus experiencias pasadas y presentes para proyectarse al futuro con una identidad coherente. En este contexto, los adolescentes experimentan una creciente necesidad de encontrar su lugar en el mundo.

Inspirado en los enfoques de estas teorías, Marcia (1980), continuó el trabajo sobre la construcción de la identidad, elaborando que dicho proceso pasa por distintos estados los cuales no representan categorías fijas, sino momentos dinámicos que pueden cambiar a lo largo del tiempo según las experiencias y contextos vividos por el individuo. Estos, permiten comprender la diversidad de trayectorias que se identifican durante la adolescencia y juventud. Comenzando por la identidad lograda, caracterizado por un alto grado de exploración seguido de un compromiso firme. En este caso, la persona atravesó un proceso activo de búsqueda y deliberación, y tomó decisiones conscientes acerca de quién es y qué quiere en su vida. Este estatus suele asociarse con un sentido claro de dirección, mayor autonomía y un mejor ajuste psicológico. El segundo, denominado moratoria, se manifiesta cuando hay un proceso de exploración activo, pero aún no se ha alcanzado un compromiso definido. El individuo se encuentra inmerso en la búsqueda de alternativas, cuestionando valores y creencias previamente asumidos, sin haber decidido todavía cuál dirección tomar. Este estado puede generar ansiedad e incertidumbre, pero también es considerado una etapa crucial para el desarrollo de la identidad, en tanto permite evitar compromisos prematuros y fomenta la reflexión crítica. Luego, la fase de identidad prestada, la cual se caracteriza por

un compromiso sin exploración previa. En este caso, la persona asume decisiones para reflejar su mentalidad sin haber considerado otras posibilidades, adoptando, por lo general, los valores y expectativas de figuras significativas como padres, docentes o líderes religiosos. Aunque esta modalidad puede proporcionar estabilidad, también puede derivar en conflictos posteriores si las elecciones no responden auténticamente al propio deseo o interés. Por último, la difusión de identidad, que se presenta cuando no hay ni exploración ni compromiso. Este estatus puede estar relacionado con una sensación de desorientación, falta de propósito o evasión frente a las exigencias del desarrollo personal y social.

Según Valkenburg y Peter (2013), las redes son herramientas que amplifican la influencia de los pares y proporcionan un espacio para que los adolescentes busquen validación y reconocimiento (Figura 2). En este contexto, las redes sociales no solo se convierten en plataformas de comunicación, sino también en fuentes clave de inspiración y modelos de comportamiento.

Figura 2

Refuerzo de vínculos a través de medios virtuales



Fuente: University of California News

Hoy en día, la interacción y constante presencia en los medios virtuales amplifican esta búsqueda, ya que permiten a los adolescentes explorar múltiples identidades digitales, recibir

retroalimentación constante de sus pares y formar parte de comunidades online. Estas plataformas funcionan como un espacio simbólico de construcción del yo público y privado (Boyd. D, 2014), como contrastes que muestran perspectivas de un mismo usuario, pero que se adecua de manera diferente según sea la situación.

Uno de los efectos más claros de las redes sociales en la adolescencia es el fenómeno de la comparación social, que ha sido ampliamente estudiado por autores como Festinger (1954). Este autor sugiere que las personas tienden a compararse con los demás para evaluar sus propias habilidades y atributos. En estos espacios, donde se publican fotos y videos de personas realizando actividades físicas y exhibiendo cuerpos idealizados, los adolescentes pueden sentirse presionados a adoptar prácticas de entrenamiento intensivo para alcanzar estos estándares. Tiggemann y Slater (2014), han demostrado que el uso frecuente de redes sociales, especialmente Instagram, está correlacionado con mayores niveles de insatisfacción corporal y la búsqueda de ejercicio excesivo para cumplir con estos ideales de belleza.

Influencia del entorno social y cultural

El entorno social y cultural cumple un rol fundamental en la configuración de las actitudes, creencias y comportamientos de los adolescentes. Bronfenbrenner (1979), con su modelo ecológico del desarrollo humano, explica que el individuo se encuentra inmerso en múltiples sistemas que interactúan entre sí. Comprendiendo cada uno como un factor de mayor o menor alcance a su comprensión del mundo que lo rodea y su deseo por interactuar y moldear este. A su vez, tomando en cuenta la importancia que tienen en lapsos de corto o largo plazo.

- Microsistema: Familia, escuela, amigos.
- Mesosistema: Interrelaciones entre los microsistemas.
- Exosistema: Factores indirectos como los medios de comunicación.
- Macrosistema: Cultura, valores sociales, normas.
- Cronosistema: Cambios a lo largo del tiempo.

En este contexto, las redes sociales representan una nueva dimensión del exosistema y mesosistema, donde la cultura digital influye en la autoimagen, los ideales de cuerpo y salud, y los hábitos de consumo, incluyendo los relacionados al entrenamiento físico. El nuevo y creciente ambiente virtual, no solo crea los cánones de belleza, sino que también marca las

herramientas y métodos que considera necesarios para que se implementen; por lo que tienen un mayor rango de alcances dentro de las plataformas sociales, son los que marcan las tendencias.

El entorno cultural actual promueve ciertos modelos de éxito, belleza y bienestar que impactan directamente en cómo los adolescentes se perciben a sí mismos y en cómo deciden actuar. El culto al cuerpo y la presión estética, impulsada por influencers y figuras públicas, puede fomentar hábitos saludables o, en algunos casos, derivar en conductas de riesgo como el sobreentrenamiento o trastornos alimenticios (Perloff, 2014).

Otro factor importante es el contexto socioeconómico y geográfico. Según Sallis (2000), los factores sociales y económicos pueden influir significativamente en los hábitos de ejercicio de los adolescentes. Los adolescentes de contextos urbanos, por ejemplo, pueden tener mayor acceso a gimnasios, actividades deportivas organizadas y otros recursos relacionados con el entrenamiento físico. En contraste, aquellos de áreas rurales o de contextos socioeconómicos más bajos pueden no tener las mismas oportunidades para acceder a estas actividades, lo cual puede restringir sus opciones para incorporar el ejercicio en su vida diaria.

Sin embargo, las redes sociales tienen el poder de democratizar el acceso a información sobre entrenamiento, permitiendo que adolescentes de diferentes contextos socioeconómicos encuentren rutinas de ejercicio accesibles, incluso sin recursos materiales avanzados. Sin embargo, la influencia de los modelos de comportamiento y las expectativas sociales también pueden generar desigualdades en cómo los adolescentes perciben sus propios cuerpos y el esfuerzo físico necesario para alcanzar ciertos estándares.

▪ **Actividad física**

La actividad física es una dimensión fundamental de la vida humana. Se refiere a cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía, lo que abarca desde actividades cotidianas como caminar, correr, subir escaleras o bailar, hasta formas más estructuradas como el entrenamiento deportivo o el ejercicio planificado (Tinning, R., 2010). A lo largo de la historia, el movimiento ha sido una necesidad básica para la supervivencia del ser humano, pero en la sociedad contemporánea, caracterizada por el sedentarismo y el uso constante de tecnología, la actividad física ha adquirido un nuevo sentido como herramienta para preservar la salud, prevenir enfermedades y mejorar el bienestar general.

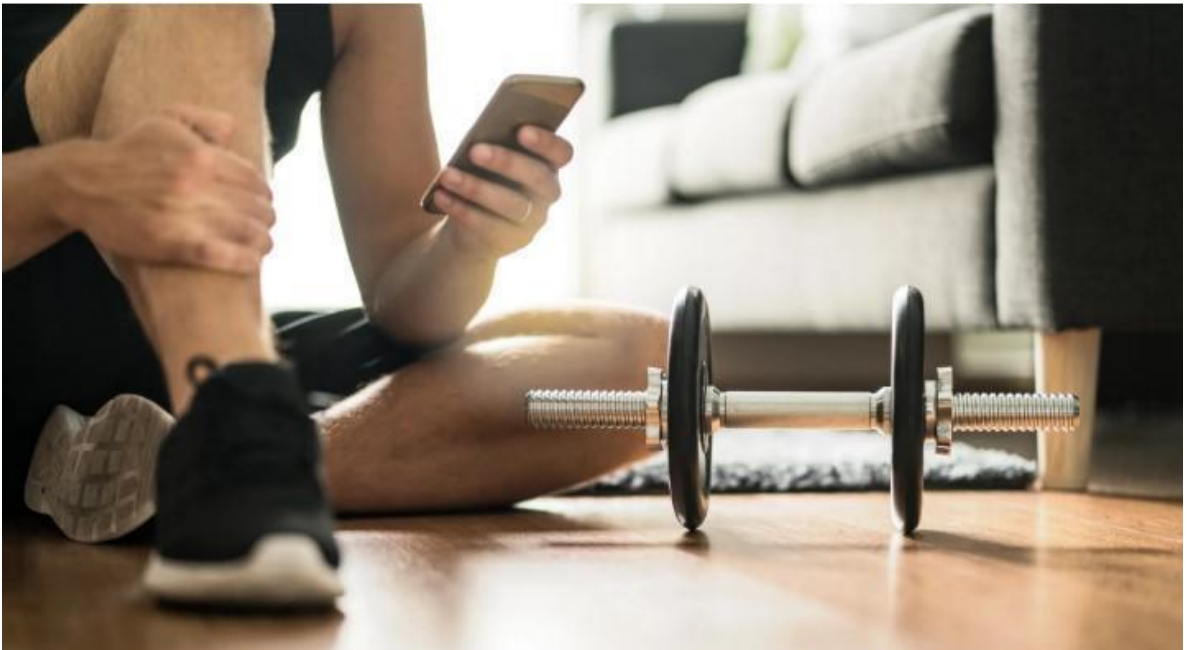
Desde una perspectiva en salud pública, la práctica regular de actividad física en la adolescencia está asociada con múltiples beneficios, ya sean las mejoras físicas y de funciones corporales en general; como también las de salud mental e incluso, las que permiten el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas. Sin embargo, en los últimos años, las tasas de sedentarismo adolescente han aumentado considerablemente, muchas veces asociadas al mayor tiempo frente a pantallas, incluyendo el uso intensivo de redes sociales (Guthold, 2020).

Durante la adolescencia, la actividad física cobra una importancia especial. Esta etapa, comprendida generalmente entre los doce y dieciocho años, está marcada por una serie de transformaciones fisiológicas, cognitivas, emocionales y sociales. Es un momento en el que los jóvenes construyen su identidad, exploran nuevas formas de expresión y enfrentan desafíos relacionados con la autoimagen y el sentido de pertenencia (Tinning, R., 2010). En este contexto, el movimiento y el ejercicio físico no solo contribuyen al desarrollo corporal y funcional, sino que también son espacios de experimentación, socialización y afirmación personal.

Las redes sociales han cambiado profundamente la forma en que los adolescentes se relacionan con su cuerpo y con el movimiento (Figura 3). Plataformas sociales están llenas de contenido relacionado con el ejercicio, el fitness, los cuerpos idealizados y los retos virales. En este nuevo ecosistema digital, la actividad física ya no es solo una práctica personal, sino también un acto compartido, observado y muchas veces evaluado por otros (Valkenburg P. M. & Peter, J., 2013) Los adolescentes pueden sentirse motivados a entrenar al ver influencers que promueven hábitos saludables, pero también pueden experimentar frustración, ansiedad o presión por no cumplir con ciertos estándares físicos o de rendimiento.

Figura 3

Adolescente usando Smartphone durante entrenamiento en casa



Fuente: GQ - Health

La adolescencia, también una etapa crítica en la formación de hábitos. Las costumbres adquiridas en estos años suelen consolidarse y extenderse a la adultez. Sin embargo, diversos factores pueden influir positiva o negativamente en la práctica de actividad física en adolescentes: la motivación personal, el apoyo familiar, el acceso a espacios seguros para moverse, la influencia del entorno escolar, y más recientemente, el impacto de los medios digitales y las redes sociales.

Comprensión del entrenamiento físico

El entrenamiento físico es una forma específica y planificada de actividad física, que busca mejorar o mantener capacidades físicas condicionales como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad o la velocidad. A diferencia de la actividad física espontánea o recreativa, el entrenamiento sigue una estructura, progresión y objetivos definidos. En adolescentes, el entrenamiento puede tener distintos fitness (Pate R. R, 1995):

- Deportivo: Participación en competencias o deportes federados.
- Estético: Moldear el cuerpo, ganar masa muscular o perder peso.

- Saludable: Mejorar el bienestar general o combatir el sedentarismo.
- Recreativo/social: Disfrutar y compartir con pares.

La forma en que los adolescentes entienden el entrenamiento físico puede tener un impacto directo en la forma en que se involucran con el ejercicio, sus expectativas y sus comportamientos. Aquí es donde las redes sociales han comenzado a incidir con fuerza; ya que, muchas veces el entrenamiento se representa más como un medio para alcanzar un ideal estético que como una vía para mejorar la salud. A pesar de la exposición a estos modelos y las expectativas estéticas, muchos adolescentes tienen un conocimiento limitado sobre el entrenamiento físico adecuado, los principios del ejercicio y cómo optimizar su rendimiento de manera saludable. Esto transforma el enfoque del ejercicio, priorizando el rendimiento visual por sobre el bienestar físico. Hoy en día, el cuerpo entrenado no es solo un objetivo físico, sino un capital simbólico (Bourdieu, 1984), el cual se convierte en una forma de validación social, estatus e identidad.

Como mencionan Cash y Smolak (2011), las adolescentes, en particular, son más propensas a involucrarse en comportamientos de ejercicio orientados hacia la búsqueda de la belleza o la apariencia física, influenciadas por los modelos ideales que ven en los medios de comunicación.

Evolución de la Actividad Física

La actividad física ha tenido una serie de propósitos, así como métodos de función y comprensión que han ido modificándose a lo largo del desarrollo de la sociedad humana. Sin embargo, esta siempre estuvo presente y se mantiene como una práctica en constante cambio y renovación.

En las primeras civilizaciones, la actividad física no existía como disciplina autónoma, sino que estaba integrada en las prácticas ritualistas y religiosas, e interpretados como ecos estilizados de simulacros de guerra. Durante las civilizaciones prehelénicas, el cuerpo era entrenado principalmente para la guerra y para las ceremonias religiosas (Parlebas, P., 2001). Se realizaban danzas rituales, competencias de fuerza y actividades que expresaban espiritualidad. Mientras que, en oriente, se promovía una actividad física más introspectiva y filosófica, con un fuerte componente de armonía entre cuerpo y mente. Fue en la Grecia

Clásica, donde nace la idea de la Educación Física como formación integral del ciudadano (paideia), combinando el desarrollo físico con la virtud moral e intelectual (Figura 4). Por lo que es esta etapa, se la reconocía como una disciplina que no era solo para el cuerpo, sino también como un componente esencial para la formación de ciudadanos éticos y virtuosos (Naxeli Y.S.C., 2022). Habiendo construido una primera instancia de la necesidad y beneficios y la formación de esta disciplina, para mejorar múltiples aspectos de la sociedad, generó el punto de partida para contemplar competencias en las nuevas capacidades que se entrenaban; las cuales tenían fines recreativos, además de mantener un contexto espiritual y ritualístico. No obstante, con el Imperio Romano y su instancia reformadora en la historia, se retomó el enfoque utilitario y militar. El ejercicio se orientaba al entrenamiento de soldados, con lo cual se perdió el componente educativo y filosófico que logró alcanzar en Grecia.

Figura 4

Actividad deportiva y recreativa de ciudadanos atenienses



Fuente: AntiguaGrecia.net

Durante la Edad Media, el cuerpo fue considerado pecaminoso por la influencia de la Iglesia, lo que resultó en prohibiciones de muchas prácticas físicas. Con lo que el ejercicio físico se entendió como un entrenamiento militar o distracción elitista y la educación física, era casi inexistente en la educación formal (Rozengardt, R., 2006).

Con el Renacimiento resurge la valorización del cuerpo y el ideal clásico grecorromano. Se comenzó a hablar nuevamente del cuerpo como parte de la formación del ser humano. Aparecen los primeros tratados sobre el ejercicio físico, así como las pautas para realizarlo de manera correcta (Mercuriale, 1569). Se destacan los ideales de armonía, salud y estética corporal. Y, es la primera instancia en donde surgió la noción de educación física en los sistemas escolares, pero de manera limitada.

En el siglo XIX, la Educación Física se institucionalizó como disciplina educativa en Europa, en un contexto para potenciar la mentalidad del desarrollo industrial. Se buscaba formar cuerpos útiles, disciplinados y productivos. En América Latina, esta disciplina, llegó como parte del modelo educativo europeo que se desarrolla en esta época, especialmente en escuelas normalistas y militares (Bertoni, L., 1996). Esta, fue una de las etapas de experimentación y desarrollo más importantes, ya que brindó los cimientos para la comprensión de esta como materia académica con un fin en sí misma, en vez de como un recurso para impulsar o fortalecer un modelo social económico. A partir del XX, Romero Brest E. (1911), uno de los principales exponentes en la disciplina y pionero en su desarrollo en el plano académico; se encargó de determinar las bases pedagógicas, para asegurar una formación amena y adecuada. Con su contribución, se pudieron replantear los propósitos y objetivos de la educación física, además de su comprensión como materia formativa esencial en el trayecto educativo. Todo el proceso de reestructuración, se desarrolló en tres etapas:

- Décadas de 1920 - 1950: Se integró como materia obligatoria en la escuela. En donde se promovió el ejercicio para mejorar la salud pública y concientizar prácticas higiénicas.
- Décadas de 1960 - 1980: Influenciada hacia el deporte competitivo. Adoptó lógicas deportivas, que a veces resultaron excluyentes.
- Décadas de 1990 - 2000: Cambio hacia una visión más educativa, inclusiva y crítica. Comenzó a valorarse el movimiento no solo por su rendimiento, sino por su papel en la expresión, la cultura y la convivencia.

Hoy en día, la Educación Física enfrenta nuevos retos (Tinning, R. 2010):

- Desarrollo integral: Se busca formar sujetos críticos, conscientes del cuidado del cuerpo, de su salud y del entorno.
- Inclusión y diversidad: Se promueve la participación de todos, sin importar género, habilidades o contextos sociales.
- Crítica al modelo deportivo excluyente: Se cuestiona la idea de que solo el que “rinde” físicamente merece ser valorado.
- Nuevas tecnologías: Las redes sociales, apps y plataformas digitales comienzan a integrarse en la enseñanza y a influir en la motivación de los adolescentes.
- Cuerpo como identidad: El cuerpo es hoy una forma de comunicación y autoafirmación, especialmente en la adolescencia. Las redes potencian esta construcción, muchas veces de forma problemática.

Siguiendo una cadena de constantes avances en todos los ámbitos de la sociedad moderna, el abanico de recursos y posibilidades siempre se está agrandando y replanteando en torno de cómo mejorar el estilo y condiciones de vida, en base de la posición como individuos, así como agentes transformadores de la comunidad a la que propiamente se pertenece. El desafío contemporáneo de la Educación Física es ofrecer una propuesta pedagógica que no reproduzca estereotipos, sino que empodere a los adolescentes para que se apropien críticamente de su cuerpo y su salud; apoyándose estratégicamente de los elementos modernos a su disposición; pero, a su vez, sin tener que volverse dependientes de estos (Seybold, A., 1974).

▪ **Redes Sociales**

Las redes sociales han recorrido un largo camino desde sus inicios como plataformas de interacción básica hasta convertirse en ecosistemas complejos que no solo facilitan la comunicación social, sino que también influyen profundamente en la cultura, la política, la economía y el comportamiento individual (Castañeda, L. et al., 2012). Su evolución ha sido impulsada por la constante innovación tecnológica, la demanda de contenido visual y la integración de herramientas de marketing y publicidad. Hoy en día, están más que nunca en el centro de la vida digital de los adolescentes, modelando sus hábitos, valores y relaciones sociales.

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten a los usuarios crear perfiles, interactuar entre sí y compartir contenido, ya sea a través de textos, imágenes, videos y enlaces, entre otros; dentro de un espacio virtual. En su núcleo, estas facilitan la conexión y la comunicación a través de la interacción en línea, lo que ha cambiado significativamente la forma en que las personas se relacionan, se informan y comparten su vida cotidiana. Estas plataformas no solo sirven como herramientas para la interacción personal, sino que también se han convertido en espacios para la difusión de ideas, la promoción de productos, el activismo social, la creación de contenido y, más recientemente, el desarrollo de marcas personales o empresariales.

Estas, pueden estar orientadas a distintos tipos de interacción, ya sean personales, profesionales o temáticas; dichas plataformas suelen tener un alcance global, permitiendo a los usuarios conectar con otros de diferentes partes del mundo en tiempo real. En la actualidad, los adolescentes están inmersos en un mundo digital que influye en su forma de pensar, comportarse e incluso en su relación con la actividad física. Las plataformas de mayor alcance, como Instagram, TikTok y Facebook han transformado la manera en que los adolescentes se relacionan con los demás, ofreciendo un espacio donde pueden mostrar sus logros, sus cuerpos y sus experiencias (Cuadrado, A. et al., 2021).

Uno de los fenómenos más notables es la figura de los influencers (Figura 5), jóvenes que, a través de su popularidad online, se convierten en modelos a seguir para muchos adolescentes. Estos creadores de contenido, no solo promocionan productos, sino que también comparten aspectos de su vida diaria, incluidas sus rutinas de ejercicio, dietas y comportamientos de salud. Esto genera un tipo de modelado de comportamiento que tiene un gran impacto en los adolescentes, quienes pueden intentar replicar esos hábitos o ideales para sentirse parte de esa comunidad (Duncan, S. C., et al., 2005). El mecanismo de validación digital en las redes sociales tiene un impacto particularmente profundo en este grupo de individuos. La búsqueda constante de likes (me gustas) y comentarios positivos genera una especie de ciclo en el que los adolescentes se sienten más aceptados o valorados en función de su popularidad online.

Figura 5

Influencer generando contenido en directo



Fuente: Pedro Fernaund - Escudo Digital

En términos de estructura, las redes sociales se componen de usuarios que crean todo tipo de contenidos y establecen conexiones con otros usuarios a través de seguimientos, amistades, comentarios o cantidad de veces en que el contenido fue compartido. El principal atractivo de las redes sociales radica en la interactividad y la personalización, ya que las plataformas se adaptan a los intereses y comportamientos de los usuarios a través de complejos algoritmos.

Evolución de las redes sociales

La historia de las redes sociales es relativamente reciente, pero ha tenido un crecimiento explosivo desde su aparición, lo que ha transformado profundamente la comunicación y las dinámicas sociales. Su evolución puede dividirse según su ampliación de desempeño y enfoque de manera más específica a las necesidades de los usuarios, para lograr una mejor interacción social.

De acuerdo a la elaboración del contexto de desarrollo planteado por Cuadrado, A. y Levratto, V. (2021), las primeras formas de redes sociales surgieron en los años noventa, pero su funcionalidad era más básica y estaban muy orientadas a la creación de comunidades online. Six Degrees (1997), es considerado uno de los primeros ejemplos de red social moderna. Permitía a los usuarios crear perfiles, conectarse con amigos y expandir su margen de contactos. Aunque tuvo un impacto limitado, sentó las bases para lo que vendría después. Durante este período, también emergieron plataformas como MySpace (2003), que, aun estando inicialmente centrada en la música, permitió a los usuarios personalizar su perfil, hacer conexiones y compartir contenido.

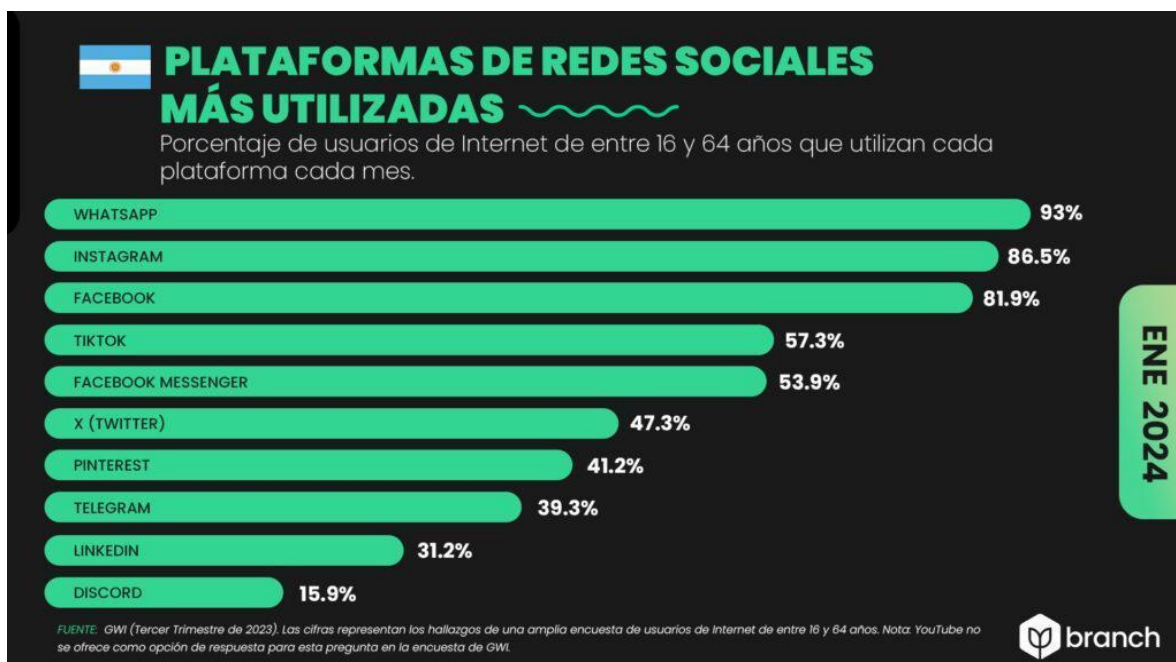
La década de los dos mil inició el verdadero auge de las redes sociales, principalmente con la aparición de Facebook (2004). Su enfoque innovador fue conectar a las personas en torno a intereses comunes y el uso de un algoritmo de amigos, que ayudó a expandir las conexiones rápidamente, permitió que esta plataforma creciera a una velocidad impresionante. En este período también surgieron otras, como YouTube (2005) y Twitter (2006), que transformaron la forma en que las personas compartían contenido multimedia y se comunicaban. Facebook, a su vez, integró varias características sociales, como los "me gusta", la creación de eventos y las páginas de marcas. Esta evolución facilitó la interacción no sólo entre individuos, sino también entre organizaciones y marcas, lo que abrió el camino para la comercialización digital a través de la publicidad dirigida (Turkle, S., 2011).

En la siguiente fase de su evolución, las redes sociales comenzaron a centrarse más en el contenido visual. Plataformas como Instagram (2010), Pinterest (2010) y Snapchat (2011) nacieron con un enfoque en imágenes y videos, lo que respondía al crecimiento del uso de dispositivos móviles con cámaras de alta calidad. Instagram, en particular, revolucionó la forma en que las personas compartían momentos de su vida diaria a través de fotos, impulsando la tendencia del contenido efímero, así como poder formar álbumes o portfolios, guardando material de interés. El poder dar relevancia y apreciación hacia cualquier tipo de contenido, se volvió una cotización virtual; así como una necesidad constante para los usuarios y empresas involucradas en este medio (Verduyn, P., et.al, 2017). En este período, las redes sociales se volvieron más accesibles a nivel global gracias al aumento de la penetración de Smartphones y el internet móvil, lo que permitió a más personas estar conectadas de manera constante, en cualquier lugar y momento.

Las redes sociales están cada vez más influenciadas por la inteligencia artificial (IA) y los algoritmos predictivos que personalizan los contenidos. Por lo que el uso de esta herramienta, pasó a ser una necesidad básica para plataformas populares, las cuales lo utilizan para optimizar los contenidos que llegan a cada usuario, lo que potencia el consumo personalizado (Figura 6).

Figura 6

Estadísticas de la situación de plataformas para redes sociales en Argentina



Fuente: Branch

La llegada de TikTok marcó una nueva etapa, enfocándose en videos cortos, creativos y virales. Esta plataforma popularizó el contenido de fácil consumo y, mediante el uso de algoritmos muy sofisticados, logró atraer a una audiencia global, especialmente entre los adolescentes. Esta plataforma, también cambió la forma en que los usuarios crean contenido, haciendo que sea más accesible y que se base en tendencias y challenges o retos virales. Simultáneamente, plataformas como Instagram se adaptaron al nuevo entorno de consumo, introduciendo las historias, los reels o videos cortos y mejorando su funcionalidad de compras online, lo que convirtió a las redes sociales no solo en un espacio de interacción social, sino también en una herramienta clave para marketing digital y comercio electrónico. Además, los influencers o *fitinflencers*, creadores de contenido que generan seguidores a

partir de sus experiencias y conocimientos en base al entrenamiento y hábitos diarios, jugaron un papel clave en esta etapa. Las marcas comenzaron a colaborar con ellos para promocionar productos de forma más personalizada y directa, lo que permitió el auge del marketing de influencers; y su origen como disparadores de tendencias del fitness y salud (Coronel, J., 2020).

A nivel global, las redes sociales también han comenzado a integrarse de manera más profunda con las funciones de compras en línea, juegos en vivo, y realidad aumentada (VR), permitiendo una experiencia inmersiva donde los usuarios pueden interactuar con marcas de manera dinámica.

Uso de plataformas más populares en adolescentes

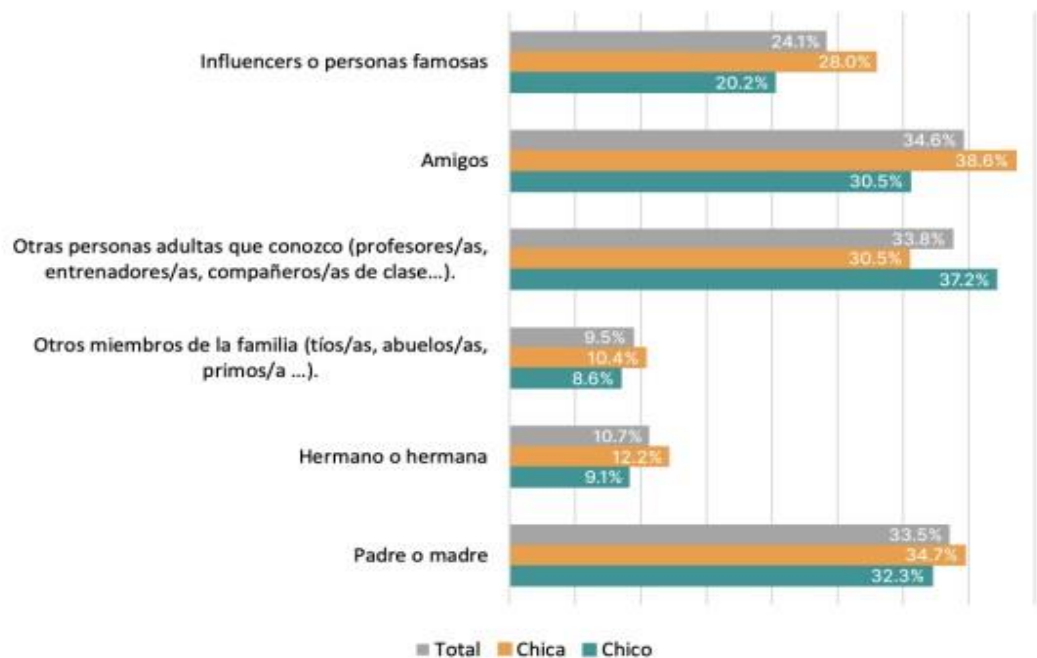
En la actualidad, las redes sociales se han establecido como uno de los principales espacios de interacción entre adolescentes. Las plataformas más predominantes, no solo ofrecen entretenimiento, sino que funcionan como escenarios donde se negocia el sentido de pertenencia, la autoimagen y la validación social. Los adolescentes no solo consumen contenido, sino que lo producen, comparten e reinterpretan constantemente. Esto genera un entorno de exposición constante donde el cuerpo y la imagen juegan un rol central (Marcia, J. E., 1980). En este contexto digital, se convierte en una herramienta de expresión y en muchos casos, de aceptación social. Influencers, celebridades y creadores de contenido promueven estándares estéticos que muchas veces responden a ideales poco realistas o inalcanzables. Estos modelos corporales, altamente estilizados, suelen estar acompañados de rutinas de entrenamiento físico, dietas, suplementación, y discursos motivacionales, que son consumidos masivamente por los adolescentes (Moreno, M. A., & Kolb, J., 2012). Al estar en una etapa de búsqueda de identidad y pertenencia, estos, se sienten atraídos por este tipo de contenido, que a menudo es presentado por fitinfluencers, que son los individuos que combinan su imagen física, con consejos de entrenamiento y estilo de vida saludable, brindándoles una posición de guía para que otros logren alcanzar sus mismos resultados.

Según un estudio referencial, a cargo del Departamento de Comunicaciones y Ciencias Sociales de la Universidad Internacional de La Rioja (Estudio TEEN ON FIT, 2024), el 85% de los adolescentes utiliza redes sociales para buscar contenido deportivo, y el 23% lo hace a diario (Figura 7). Estas plataformas permiten la difusión de rutinas de entrenamiento,

consejos de nutrición y estilos de vida saludables a través de videos cortos e imágenes y publicaciones interactivas. Lo cual los mantiene en un constante auge de contenido y los fomenta a consumirlo diariamente.

Figura 7

Distribuciones de Información Referentes al Género



Fuente: UNIR/Dept.de Ciencias Sociales

Por un lado, las redes sociales pueden incentivar la actividad física, al mostrar rutinas accesibles, entrenamientos en casa o al aire libre, y fomentar desafíos o retos fitness virales que motivan a los adolescentes a moverse. De igual forma, pueden reforzar conductas saludables al normalizar la práctica deportiva y asociarla con bienestar físico y emocional. Sin embargo, también existe el riesgo de que esta influencia se torne contraproducente. La comparación constante con figuras idealizadas puede derivar en insatisfacción corporal, baja autoestima y prácticas poco saludables, como el sobreentrenamiento, el ejercicio compulsivo o el uso de suplementos sin supervisión profesional. En muchos casos, el entrenamiento deja de ser un medio para el bienestar, y se convierte en una forma de alcanzar una validación social basada en la apariencia y la pretensión de saber cómo obtenerla (Marcia, J. E., 1980)

Por lo que la influencia de las redes sociales no actúa de forma aislada, sino que interactúa con variables personales, como: la autoestima, motivación e identidad de género, así como familiares, en sentido de los modelos parentales y estilo de vida; además de escolares, en base al entorno educativo. Esto significa que el impacto de estas, dependerá de cómo el adolescente articule su experiencia digital, con su contexto real.

Algoritmos, tendencias y cultura digital en torno al fitness

Las plataformas utilizan la programación y seguimiento de algoritmos de recomendación que tienen un impacto profundo en la forma en que los adolescentes consumen contenido. Estos, están diseñados para predecir qué tipo de publicaciones o videos atraerán más la atención del usuario, basándose en sus interacciones previas; es decir, las publicaciones que les gustan, los videos que comparten, el tipo de cuentas que siguen y el tiempo que pasan en cada contenido. Este mecanismo crea una cámara de ida y vuelta, en donde el feedback que se obtiene al estar más tiempo en determinados espacios, garantiza que se genere contenido recomendado por el sitio en sí, exponiendo de manera repetitiva a ciertos temas y modelos de comportamiento (Rodgers, R. F., & DuBois, D. L., 2016).

Los algoritmos que rigen las plataformas sociales no solo afectan la forma en que los usuarios ven contenido, sino también las tendencias que se convierten en virales. Los adolescentes, al interactuar con publicaciones relacionadas con el fitness, contribuyen al ciclo de retroalimentación que potencia estas tendencias (Bazán, C. & Miño, R., 2015). Estos patrones, amplifican el contenido que genera más interacciones, lo que crea una retroalimentación constante que refuerza la presencia de temas como los cuerpos ideales, las dietas restrictivas y las rutinas de ejercicio extremas.

Este refuerzo algorítmico no solo está relacionado con el contenido visual, sino también con las conversaciones que se generan alrededor de los entrenamientos. Las interacciones en torno a hashtags populares, son un ejemplo claro de cómo los algoritmos pueden crear una comunidad digital que gira en torno a la idea de un cuerpo perfecto como resultado de la dedicación al ejercicio físico. Creando un nuevo lenguaje de transmisión virtual, que garantiza la inmediatez de lo que se consume, comparte y gusta.

Una de las tendencias más populares es el fenómeno de los challenges o retos virales. Estos retos pueden ser físicos, como hacer una cierta cantidad de repeticiones de un ejercicio en un tiempo limitado, o de métodos de alimentación, como seguir una dieta restrictiva durante un período. Los adolescentes a menudo participan en estos retos para ganar visibilidad, aumentar sus seguidores o simplemente porque ven que sus amigos o personas influyentes lo están haciendo. La presión por cumplir con estas tendencias puede llevarlos a adoptar hábitos poco saludables, como el ejercicio excesivo o el uso de suplementos peligrosos (Steinberg, L., 2005).

Otro aspecto de las tendencias, es la aparición de modas de entrenamiento que no siempre están respaldadas por evidencia científica. Estas, se popularizaron de gran manera, debido a su capacidad para mostrar resultados rápidos. Sin embargo, estos entrenamientos no son adecuados para todos los adolescentes, especialmente para aquellos que están comenzando su trayecto en dicha disciplina o que no tienen la preparación física adecuada (Cristina Vila, 2024). La popularidad de estos entrenamientos a veces eclipsa la necesidad de educar a los jóvenes sobre la importancia de un enfoque equilibrado y saludable hacia el ejercicio físico

La cultura digital del fitness está muy influenciada por la interacción constante de los adolescentes con las plataformas sociales y la forma en que consumen contenido. A lo largo de los últimos años, ha crecido una especie de inspiración fitness, que promueve la idea de un cuerpo musculoso y definido como símbolo de éxito, salud y bienestar. Esta cultura digital no solo se presenta en forma de imágenes de cuerpos ideales, sino también en términos de hábitos y rutinas. Las redes sociales han logrado que el ejercicio físico y la alimentación se conviertan en temas de conversación cotidiana, especialmente entre los adolescentes, quienes son los usuarios más activos de estas plataformas (Coronel, J., 2020).

Esta línea de pensamiento, también ha dado lugar a una mentalidad de todo o nada, en la que los adolescentes sienten que deben comprometerse completamente con una rutina o dieta estricta para alcanzar sus metas. La influencia de los fitinfluencers, específicamente aquellos que comparten sus rutinas de ejercicio y consejos de alimentación, juega un papel fundamental en la creación de este tipo de mentalidad (Figura 8). Aunque algunos de estos promueven hábitos saludables, muchos otros presentan contenido que refuerza una visión reduccionista de la salud, centrada únicamente en el aspecto físico (Sallis, J. F., et al., 2000).

Figura 8

Exigencias rutinarias de los Fitfluencers



Fuente: Hireinfluence.com

A lo largo del tiempo, esta cultura digital ha moldeado lo que se entiende como salud y bienestar en el imaginario colectivo. La imagen de un cuerpo perfecto se ha convertido en la medida del éxito en muchos ámbitos de la vida, no solo en el fitness (Rey, M., 2021). Esto ha creado una relación a menudo tóxica con el cuerpo, ya que los adolescentes comienzan a medir su autoestima a través de su apariencia física y sus logros en los entrenamientos. Es común que, en plataformas como Instagram, los adolescentes no solo publiquen fotos de ellos mismos haciendo ejercicio, sino que también se centren en mostrar cómo sus cuerpos están cambiando, a veces con un enfoque obsesivo en la estética.

Por otro lado, la aparición de movimientos como el *body positive* (Tiggerman & Slater, 2014), es decir, visión positiva del cuerpo, está tratando de contrarrestar este fenómeno promoviendo la aceptación de diversos tipos de cuerpo y el enfoque en la salud integral más que en la apariencia externa. Sin embargo, aunque estos movimientos han ganado popularidad, aún coexisten con los estándares de belleza tradicionales, lo que hace que los adolescentes a menudo se enfrenten a una tensión entre seguir tendencias saludables o aspirar a los ideales de belleza impuestos por las redes sociales.

- **Rol contemporáneo de las redes sociales en la actividad física**

En la era digital actual, las redes sociales han transformado profundamente diversos aspectos de la vida cotidiana, incluyendo la manera en que los adolescentes se relacionan con la actividad física. Las mayores plataformas de contenido social, han emergido como espacios donde se promueven estilos de vida activos y saludables, pero, a su vez, también señaladas por contribuir a patrones de sedentarismo y presiones estéticas poco realistas. Estas lógicas de pensamiento múltiple que fomentan las plataformas, se han convertido en una extensión de la vida cotidiana de los adolescentes (Cuadrado, A. et.al, 2021). En ellas, los jóvenes no solo consumen contenido, sino que también se representan a sí mismos, negocian su identidad, buscan validación social y comparan sus vidas con las de otros. Esta dinámica tiene implicaciones profundas en la manera en que perciben sus cuerpos, sus rutinas y sus objetivos relacionados con la salud y el bienestar. La visibilidad constante de cuerpos idealizados, rutinas de entrenamiento y estilos de vida saludables, promovidos tanto por celebridades del fitness como por influencers amateurs, crea un entorno en el que la actividad física deja de ser una práctica privada o relacionada exclusivamente con la salud, para transformarse en una forma de presentación del yo (Boyd. D, 2014), propiamente suyo. En este sentido, la actividad física se convierte en un elemento performativo, en el que los adolescentes no solo entrenan para sentirse bien o mejorar su estado físico, sino también para proyectar una determinada imagen en sus redes.

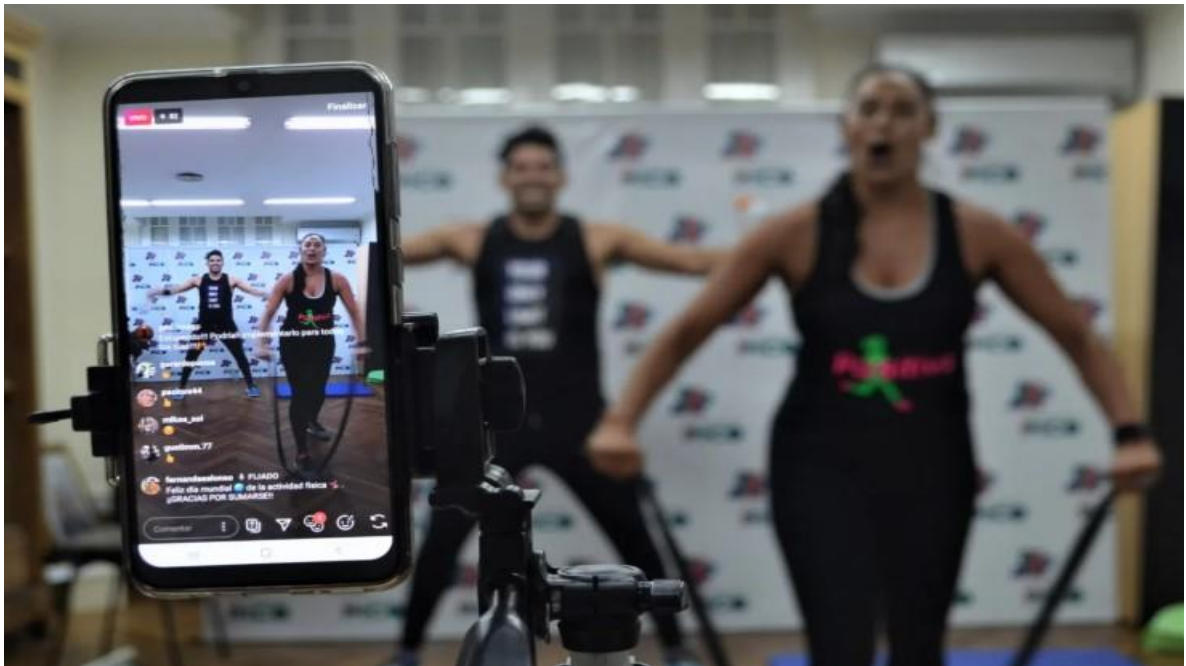
En la actualidad, el uso excesivo de redes sociales ha sido vinculado al sedentarismo, un factor de riesgo para diversas enfermedades. Investigaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), indican que los adolescentes pasan en promedio entre 8 - 10 horas diarias en actividades sedentarias, lo que incrementa el riesgo de sufrir problemas físicos como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como problemas mentales como ansiedad e insomnio. Este estilo de vida sedentario, contrasta con las necesidades físicas que estos necesitan estimular, para asegurar un desarrollo adecuado.

Por lo que formas pioneras para contrarrestar estas nuevas condiciones, se basan en usar la raíz del problema, como la solución. Múltiples aplicaciones virtuales, se encargan de dar pautas y actividades con la demanda energética diaria, para ocuparse de las necesidades de actividad física de los usuarios (Figura 9). Por lo que, gracias a la incorporación de elementos lúdicos y tecnológicos en las redes sociales, se ha permitido el desarrollo de aplicaciones que

combinan ejercicio y entretenimiento. Un ejemplo destacado es Pokémon GO, una aplicación que ha demostrado ser efectiva en aumentar la actividad física y reducir el tiempo de sedentarismo e inactividad (Guthold, R., et al, 2020).

Figura 9

Las redes sociales brindando una posibilidad de entrenamiento



Fuente: Infopico

La actividad física, tradicionalmente concebida como una práctica orientada a la salud, el rendimiento deportivo o el bienestar físico, ha experimentado una profunda resignificación en la era digital (Klier, K., et.al, 2022). Este cambio es particularmente notorio en la población adolescente, donde la interconexión constante a través de las redes sociales ha alterado no solo los patrones de participación, sino también las motivaciones, percepciones y valores asociados al movimiento. Ya no se trata únicamente de ejercitarse, sino de una construcción social y personal que se ve mediada y, en gran medida, redefinida por el entorno digital.

Resignificación de la actividad física en la actualidad

La identidad moderna en la era digital se construye a través de la interacción en redes, donde esta, se convierte en un proyecto autorreflexivo, el “yo” se narra y se escenifica ante los

demás (Manuel Castells, 2001). En este contexto, la actividad física, el cuerpo en movimiento y los resultados obtenidos se convierten en elementos de esta narrativa digital. Los adolescentes comparten sus rutinas de ejercicio, sus progresos, sus logros e incluso sus fracasos, no sólo para informarse o motivarse, sino para proyectar una imagen deseada y obtener reconocimiento social (Viner, R. M. et al. 2012).

Históricamente, la actividad física ha sido promovida desde la salud pública y el ámbito educativo como una necesidad para el desarrollo integral. Las redes sociales de más impacto, han transformado el acto de ejercitarse en un contenido susceptible de ser compartido, validado y parte de la narrativa personal (Rettberg, J., 2014). Por lo que la concepción tradicional de la actividad física ligada al deporte organizado o a rutinas estructuradas en gimnasios se ha diversificado. Las redes, han popularizado formas de micro-actividad y desafíos virales que no siempre encajan en las categorías tradicionales. Un baile en TikTok, un *challenge* (desafío) de resistencia (Figura 10) o una rutina de ejercicios de corto plazo para realizar en el hogar propio, son ejemplos de cómo la actividad física se ha fragmentado y adaptado a formatos digitales.

Esta flexibilidad y accesibilidad pueden ser beneficiosas, democratizando el acceso a diferentes tipos de movimiento. Sin embargo, también pueden llevar a una superficialidad o a la falta de progresión, ya que la motivación principal puede ser la viralidad o la imitación, más que el desarrollo físico a largo plazo. Una de las resignificaciones más evidentes es la fuerte visión estética del cuerpo y el rendimiento físico. Las redes sociales están saturadas de imágenes y videos de cuerpos ideales y rutinas de ejercicio perfectas, lo que genera una presión estética considerable en los adolescentes (Rettberg, J., 2014). La actividad física, en este contexto, se convierte en un medio para alcanzar un ideal corporal que es constantemente reforzado por influencers, celebridades y pares. Este ideal, muchas veces inalcanzable, puede derivar en una visión distorsionada de la salud y el bienestar.

Figura 10

Siguiendo un challenge virtual para disfrutar de la actividad física



Fuente: CampusLife

La nueva concepción cultural, tiene un factor de competencia constante y creciente, en el que se exploran las maneras de imponer ideales corporales y este, se ha visto exacerbado por las redes sociales. A lo que el cuerpo pasa a convertirse en un sitio de disciplina, donde se inscriben las normas culturales (Susan Bordo, 1993). En la actualidad, esta inscripción se produce a través de la publicidad o los medios tradicionales, manifestándose a través del scroll interminable de feeds que muestran cuerpos aparentemente perfectos. Lo cual, genera que la educación física trascienda de un margen de salud y cuidado personal, a un pensamiento mercantil, donde el rendimiento de actividades e imágenes que se muestran, pasaron a adquirir un valor de capital social. Compartir récords personales, logros en desafíos virales o simplemente la constancia en el gimnasio, puede generar me gusta, comentarios y seguidores, lo que se traduce en una forma de validación social y reconocimiento (Bazán, C. & Miño, R., 2015). Todo se vuelve contenido, el cuál es validado, según la relevancia que logre alcanzar con los usuarios que lo visualicen y comportan.

Factores en la adopción o abandono del entrenamiento

Uno de los efectos más notorios de la presencia de las redes sociales en el ámbito del entrenamiento adolescente es la transformación de la motivación. Tradicionalmente, la actividad física podía estar impulsada por motivaciones intrínsecas, como el disfrute del deporte, la superación personal o el bienestar físico, pero en la actualidad, las redes sociales promueven con fuerza motivaciones extrínsecas, centradas en la obtención de reconocimiento social, la acumulación de likes (me gustas), seguidores o comentarios positivos.

Esta presión puede tener efectos ambivalentes. Por un lado, la motivación intrínseca, que surge del disfrute y la satisfacción personal derivados de la actividad física en sí misma, ha sido identificada como un predictor clave de la adherencia a largo plazo. De esta manera, si un adolescente siente que tiene control sobre su entrenamiento, percibe que mejora sus habilidades y se siente conectado con otros a través de la actividad, es más probable que persista.

Por otro lado, la motivación extrínseca, impulsada por recompensas externas como la aprobación social, el rendimiento deportivo o la mejora de la apariencia física, si bien puede propiciar el inicio, puede no ser suficiente para mantener el compromiso a largo plazo si no se complementa con aspectos intrínsecos (Ryan & Deci, 2000). La búsqueda de una imagen corporal idealizada, a menudo amplificada por las redes sociales (Figura 11), puede ser un poderoso motivador extrínseco. Sin embargo, la insatisfacción con la apariencia o la falta de resultados rápidos pueden llevar al abandono (Stice & Whitenton, 2002).

Figura 11

Trastornos psicofísicos para lograr un canon de belleza



Fuente: Telavita.br

La autoeficacia percibida, es decir, la creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para alcanzar un objetivo, también es un factor crítico. Bandura (1997) postula que las personas con alta autoeficacia son más propensas a iniciar y persistir en actividades desafiantes, incluido el ejercicio físico, incluso frente a obstáculos. Si un adolescente se siente capaz de realizar los ejercicios, de superar la pereza o de gestionar su tiempo para entrenar, es más probable que adopte y mantenga la rutina. A lo que, por el contrario, una baja autoeficacia puede llevar a la evitación y al abandono prematuro.

Las actitudes y creencias sobre el ejercicio físico también son determinantes. Las percepciones sobre los beneficios para la salud, el bienestar psicológico y la diversión asociados al entrenamiento influyen en la intención de participar (Ajzen, 1991). Si un adolescente cree que el ejercicio es aburrido, doloroso o ineficaz, es menos probable que lo adopte. Las experiencias previas con la actividad física, tanto positivas como negativas, también moldean estas actitudes y pueden predisponer a la continuidad o al abandono (Sallis et al., 2000).

Además, el apoyo social es un elemento poderoso en la adopción y mantenimiento del ejercicio. La influencia de padres, amigos, entrenadores y compañeros puede ser

determinante. Los padres que modelan un estilo de vida activo y que brindan oportunidades para la actividad física en el hogar y en la comunidad fomentan la participación de sus hijos. Los amigos que también se involucran en el entrenamiento pueden proporcionar un sentido de pertenencia y motivación, aumentando la probabilidad de adherencia (Duncan et al., 2005). Por lo que la presión de grupo, tanto positiva como negativa, puede influir en la decisión de participar o abstenerse.

Percepción corporal y comparación social en redes

La era digital ha transformado profundamente el entorno en el que los adolescentes desarrollan su identidad y autoconcepto, y en este contexto, la percepción corporal y la comparación social emergen como fenómenos de particular relevancia. Las redes sociales, en su rol de plataformas visuales y de interacción constante, han magnificado la exposición a ideales estéticos y han facilitado nuevas formas de comparación.

La comparación social es un proceso fundamental en el desarrollo humano, donde los individuos evalúan sus propias características, ya sean habilidades, apariencia o estatus (entre otros) comparándose con otros (Festinger, 1954). Si bien, esta, ha existido siempre, las redes sociales han alterado significativamente su frecuencia, alcance y naturaleza.

La percepción corporal se refiere a cómo un individuo visualiza y siente su propio cuerpo, incluyendo sus pensamientos y sentimientos sobre su apariencia (Thompson et al., 1999). En la adolescencia, esta percepción es particularmente vulnerable, ya que es un período de cambios físicos rápidos y de una creciente preocupación por la imagen personal y la aceptación social. Tradicionalmente, los medios de comunicación masiva (televisión, revistas) han sido fuentes de ideales estéticos inalcanzables, pero las redes sociales han intensificado y personalizado esta exposición.

Las plataformas de contenido social, son inherentemente visuales, lo que significa que el contenido predominante son fotografías y videos. Esto lleva a una constante exhibición de cuerpos y estilos de vida, muchos de los cuales están idealizados, filtrados o directamente alterados digitalmente (Chua & Chang, 2016). La exposición repetida a estas imágenes puede internalizar ideales de delgadez, musculatura o fitness, que son difíciles de lograr para la mayoría de los adolescentes, creando una brecha entre la realidad y la expectativa.

La insatisfacción corporal es una consecuencia directa de esta discrepancia y es un predictor conocido de problemas de salud mental como la baja autoestima, la ansiedad, la depresión y, en casos más graves, los trastornos de la conducta alimentaria (Figura 12) (Stice, 2002). En el contexto de las redes sociales, la insatisfacción puede exacerbarse por la búsqueda de *likes* (me gustas) y comentarios positivos sobre la apariencia, lo que vincula el valor personal directamente con la aprobación externa y la validación de la imagen corporal (Fardouly & Vartanian, 2016).

Figura 12

Adolescente mirando desilusionada su comida, al seguir una dieta online



Fuente: LaRepública.pe/Salud

Además, la presión para mantener una imagen perfecta en línea puede llevar a comportamientos poco saludables, como el uso excesivo de filtros, la edición de fotos o, incluso, el desarrollo de rutinas de ejercicio extremo o restrictivos, no por salud, sino por una obsesión con la apariencia (Griffiths et al., 2018). A lo que ya no solo se compararán con amigos cercanos o compañeros de escuela, sino con una vasta red de influencers, celebridades y desconocidos. Esta ampliación del universo comparativo puede hacer que los ideales sean aún más diversos y difíciles de alcanzar, intensificando la presión.

Impacto de influencers del fitness y creadores de contenido

En el panorama digital actual, los influencers del fitness, conocidos como *fitfluencers* y los creadores de contenido han emergido como figuras prominentes que ejercen una considerable influencia en las percepciones, actitudes y comportamientos de los adolescentes, especialmente en lo que respecta al entrenamiento físico. Estas figuras, a menudo sin cualificaciones profesionales formales en salud o deporte, construyen comunidades masivas en plataformas sociales, donde comparten rutinas de ejercicio, consejos nutricionales y hábitos corporales (Figura 13).

Figura 13

Propuestas e indicaciones de fitfluencers con dudosa validez



Fuente: Fitcolatam

Ambos, son personajes que han cultivado una audiencia considerable en las redes sociales y que, a través de su contenido, pueden moldear las opiniones y acciones de sus seguidores. En el ámbito del fitness, esto se traduce en la promoción de un estilo de vida activo, la exhibición de cuerpos ideales y la difusión de métodos de entrenamiento. Su éxito radica en la percepción de autenticidad y cercanía que logra generar con su audiencia, a menudo

compartiendo aspectos de su vida personal y creando una ilusión de amistad o mentoría (Djafarova & Rushworth, 2017).

El alcance de estos influencers es global y constante. A diferencia de los medios tradicionales, su contenido está disponible las veinticuatro horas y se integra fluidamente en incorporar los recursos que incitan el consumo diario de los adolescentes, quienes pasan horas navegando por estas plataformas. Esta exposición continua y repetitiva amplifica su mensaje y lo normaliza dentro del entorno social digital del adolescente.

Uno de los impactos más significativos de los *fitfluencers* es su rol como modelos a seguir. Los adolescentes, en una etapa de búsqueda de identidad, son particularmente susceptibles a imitar los comportamientos y aspiraciones de figuras que admiran. Los influencers presentan estilos de vida que, a menudo, se asocian con éxito, atractivo y felicidad, lo que lleva a los adolescentes a creer que imitar sus rutinas de ejercicio y dietas o hábitos alimenticios, logrará acercarlos a esos resultados (Karsay et al., 2021).

Los cuerpos exhibidos por los *fitfluencers*, suelen ser resultado de una combinación de genética, disciplina extrema, filtros fotográficos y, en algunos casos, procedimientos estéticos o el uso de sustancias. La idealización de estos cuerpos inalcanzables fomenta expectativas poco realistas en los adolescentes sobre lo que pueden lograr con el entrenamiento. La exposición constante a abdominales definidos, músculos prominentes o figuras esbeltas puede aumentar la insatisfacción corporal (Tiggemann & Slater, 2014), llevando a una búsqueda incesante y, a menudo, frustrante de la idea impuesta como perfección.

La narrativa que exponen, elaborando un cambio extremo entre un antes y después de un proceso de entrenamiento o las transformaciones extremas que suelen compartir, aunque pueden ser motivadoras para algunos, también establecen un estándar de cambio rápido y drástico que no es sostenible ni saludable para la mayoría (Klier, K. et al., 2022). Esto puede generar una presión psicológica considerable para alcanzar resultados en un corto período, lo que, si no se cumple, puede derivar en frustración y el abandono del entrenamiento. La adopción de rutinas y consejos (no calificados) promovidos por influencers, sin considerar si son adecuados para un cierto nivel de condición física, edad o necesidades individuales,

genera una problemática constante; ya que comienza a validarse la información brindada por personas que carecen de la formación académica o las certificaciones necesarias en fisiología del ejercicio, nutrición o medicina deportiva (Pila et al., 2019). Además, seguir consejos no cualificados puede llevar a lesiones, deficiencias nutricionales o el desarrollo de patrones de ejercicio disfuncionales.

Esta constante exposición a la tendencia de productividad del entrenamiento de los *fitfluencers*, tiende a generar una presión interna para que los adolescentes entrenen con mayor intensidad o frecuencia de lo que es saludable. El sentimiento de culpa por no estar haciendo lo suficiente, o de no rendir al mismo nivel que sus referentes, puede ser desmotivador o, por el contrario, impulsar a un entrenamiento excesivo y compulsivo (Griffiths et al., 2017).

El entrenamiento como producto

A medida que los conceptos rutinarios se van estableciendo como rutinarios, las redes sociales tomaron un espacio en la vida cotidiana de las personas, para su ambiente social general. Por lo que pasan a volverse algo común, con lo cual, siguiendo el hilo contextual de Valkenburg (2013), las redes sociales también han propiciado la comodificación de la actividad física, término que utiliza para definir la acción de identificar algo como común. Todo un mercado de rutinas de ejercicio, planes de alimentación, ropa deportiva y suplementos, son constantemente promocionados por influencers y marcas. La salud y el bienestar se convierten en productos y servicios que se comercializan activamente en estas plataformas (Figura 14). Con lo que se genera un nuevo tipo de comercio; y, plataformas específicas que se encargan de innovar y difundir los medios activos y pertinentes para participar en este nuevo mercado y así, sean percibidos bajo una lógica de oferta y demanda, con características, beneficios y estrategias de marketing propias de cualquier bien o servicio de consumo (Zuboff, S.,2019). Estas, se encargan de producir y asignar los valores alcanzados por el material que se puede visualizar, mediante signos visibles en dichas publicaciones. En este nuevo medio competitivo, los creadores de contenido siempre buscan innovar y generar mayor rango de difusión, apoyándose en los algoritmos que manejan el programa en sí. De esta manera, pueden validar su posición de influencia y volverse virales.

Figura 14

El mercado de los fitfluencers



Fuente: Banner Health

La constante exposición a contenido relacionado con el fitness en plataformas sociales resultó en una visión idealizada del ejercicio físico. Levine (2005), argumenta que las redes sociales amplifican las normas culturales sobre el cuerpo y el rendimiento físico, contribuyendo a la construcción de una imagen idealizada que no siempre se corresponde con la realidad del entrenamiento físico saludable. Y esta susceptibilidad a un medio tan demandante, genera una percepción del entrenamiento con varias implicaciones:

- Presión por consumir: Se puede generar una presión social para invertir en el equipo de fitness adecuado, las membresías de gimnasio de moda o los suplementos populares, incluso si no son necesarios o accesibles. El no participar en este consumo puede llevar a sentimientos de exclusión o insuficiencia (Thompson, J. K., et.al., 1999)
- Visión superficial del ejercicio: Al enfocarse en el entrenamiento como medio para un fin estético comercializable, los adolescentes pueden perder de vista los beneficios intrínsecos del ejercicio para la salud mental, el bienestar y el disfrute del

movimiento. El valor del entrenamiento se reduce a su capacidad para producir una apariencia deseada (Tiggemann & Slater, 2015).

- Desilusión por falta de resultados rápidos: Como cualquier producto, se esperan resultados al comprarlo. Si los resultados físicos no se materializan con la rapidez o la magnitud prometida por la publicidad, puede surgir desilusión y frustración, llevando al abandono del entrenamiento (Stice, et.al., 2009).
- Dependencia de soluciones externas: La idea de que el cuerpo y la salud son productos, que se pueden comprar a través de un programa o suplemento puede disminuir la autoeficacia y la responsabilidad personal en el proceso de construir hábitos saludables a largo plazo (Zuboff, S., 2019).

Siguiendo la línea de pensamiento propuesta por Sossa, A. (2011), la cultura de la inmediatez y la gratificación visual, tan característica de las redes sociales, puede distorsionar la percepción de lo que significa realmente estar activo o saludable, convirtiendo la idea de la belleza, o, la búsqueda de esta, en un bien de consumo. Se promueve la noción de que el ejercicio debe producir resultados rápidos, visibles y estéticos. Esta perspectiva convierte al cuerpo en un proyecto constante de mejora y al entrenamiento en la herramienta principal para lograrlo. Los atributos físicos que se desean alcanzar, se transforman en objetivos de consumo, que se persiguen y transitan a través de la adquisición de servicios y productos específicos (Crossley, 2004).

Los algoritmos de las redes sociales juegan un papel crucial en esta resignificación. Al analizar los patrones de consumo de contenido de los adolescentes, los algoritmos les exponen a más contenido relacionado con la actividad física que ya están consumiendo, creando burbujas de información y reforzando ciertos ideales o prácticas (Sherry Turkle, 2011), lo que puede llevar tanto a la motivación como a la comparación social negativa. Por lo que, la búsqueda de validación en línea puede priorizarse sobre la experiencia intrínseca de la actividad física, convirtiendo el ejercicio en una performance para el espectador virtual; y, de esta manera, generar un contenido que se convierte en capital social.

▪ **Hábitos y Conductas**

El estudio de los hábitos y conductas en el entrenamiento físico durante la adolescencia, se fundamenta en el reconocimiento de esta etapa, como un período crítico del desarrollo

humano. En el cual, se consolidan no sólo aspectos biológicos y cognitivos, sino también patrones comportamentales que pueden perdurar a lo largo de la vida (Steinberg, 2014). En este sentido, los hábitos de entrenamiento, entendidos como conductas repetidas y estables en el tiempo, juegan un papel determinante en la formación de un estilo de vida saludable. En términos conceptuales, los hábitos se definen como respuestas aprendidas que se repiten en contextos similares, hasta automatizarse, sin necesidad de una reflexión consciente (Verplanken & Aarts, 1999). En adolescentes, estos hábitos pueden incluir la asistencia regular al gimnasio, la práctica sistemática de deportes o la adopción de rutinas de ejercicio físico en casa. Sin embargo, la consolidación de estos hábitos está mediada por factores como la motivación, el entorno social y las plataformas digitales, que ofrecen refuerzos positivos (por ejemplo, likes, comentarios, reconocimiento y compartir contenido) a ciertas prácticas de entrenamiento.

Por su parte, el concepto de conducta remite a las acciones observables de un individuo en respuesta a un estímulo o situación, las cuales pueden ser aprendidas, modificadas y condicionadas a lo largo del tiempo (Skinner, 1953). En el contexto del entrenamiento, las conductas pueden ir desde la elección del tipo de actividad física, hasta la adopción de patrones alimenticios o rutinas asociadas a metas estéticas promovidas en redes sociales. Por lo que estas, no solo reflejan conductas, sino que también las moldean.

Según la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura (1986), los adolescentes desarrollan conductas a partir de la observación, imitación y modelado de figuras de referencia, lo que incluye tanto agentes directos, como entrenadores, familiares y pares (Figura 15); así como indirectos, entre ellos, influencers y personalidades de redes sociales. Esta influencia se ve amplificada por la exposición constante a contenidos digitales relacionados con el fitness, la salud y la imagen corporal, lo cual puede modelar percepciones y comportamientos relacionados con el entrenamiento físico (Perloff, 2014).

Figura 15

Desarrollo de hábitos de entrenamiento en grupo de pares



Fuente: Compartir en Familia

En la adolescencia, el deseo de pertenencia y validación social puede llevar a la adopción de conductas relacionadas con el ejercicio físico influenciadas por lo que se consume en plataformas como Instagram, TikTok o YouTube (Tiggemann & Slater, 2014). Pero, a su vez, la exposición a contenidos fitspiration, una combinación de fitness e inspiración, ha sido relacionada tanto con el aumento de conductas saludables, como a riesgos de sobreentrenamiento, la obsesión por la imagen corporal y trastornos de la conducta alimentaria (Holland & Tiggemann, 2017).

Aquellos adolescentes que entrenan por placer, salud o desarrollo personal tienden a formar hábitos más duraderos (Figura 14) que aquellos motivados por presiones externas o expectativas sociales derivadas de las redes (Ryan & Deci, 2000). Por lo que, el aspecto desafiante, consiste en distinguir entre la influencia positiva y la presión social negativa, que estas plataformas pueden ejercer sobre los hábitos y conductas en el entrenamiento.

Por último, es importante considerar el papel de la autoeficacia, como la creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar acciones requeridas para lograr metas específicas, como

un mediador clave en la formación de hábitos saludables (Bandura, 1997). La exposición a modelos digitales que promuevan la perseverancia, la disciplina y el enfoque en el bienestar integral, más allá de la estética, puede fortalecer la autoeficacia y favorecer la consolidación de rutinas beneficiosas en adolescentes.

El entrenamiento como conducta de los adolescentes

La interpretación de las conductas de entrenamiento en adolescentes implica comprender no solo las acciones observables que estos realizan en torno a la actividad física, sino también los significados, motivaciones y contextos sociales y culturales que las rodean. Las conductas de entrenamiento, como asistir al gimnasio, seguir rutinas específicas, compartir progresos en redes sociales o adoptar ciertas dietas, deben tomarse en cuenta como manifestaciones de una red compleja de influencias individuales, grupales y mediáticas que afectan la construcción de la identidad, en esta etapa vital.

Desde un enfoque psicológico, se pueden distinguir conductas instrumentales y conductas simbólicas en el entrenamiento. Las primeras están orientadas hacia objetivos funcionales mientras que las segundas se relacionan con el significado subjetivo atribuido al acto de entrenar, como la búsqueda de reconocimiento, pertenencia o validación social (Ingledeu & Sullivan, 2002). Esta distinción resulta clave al interpretar las conductas de adolescentes, en contextos donde las redes sociales, juegan un papel cada vez más protagónico.

La adolescencia es una etapa en la que el autoconcepto y la imagen corporal cobran gran importancia. En este marco, las conductas de entrenamiento pueden ser interpretadas como un medio para gestionar la identidad. Giddens (1991), sostiene que, en la modernidad reflexiva, los individuos construyen su identidad a través de prácticas autorreferenciales, como la alimentación, el consumo cultural y, en este caso, el ejercicio físico. El entrenamiento, entonces, se convierte no solo en una práctica de cuidado del cuerpo, sino en un lenguaje a través del cual los adolescentes comunican valores como disciplina, control, estética o estatus.

En este marco, es esencial considerar que la conducta de entrenamiento no siempre refleja una decisión plenamente consciente y saludable, sino que puede estar mediada por presiones externas o por una necesidad de responder a normas sociales internalizadas. Como señalan

Prichard y Tiggemann (2008), los adolescentes no solo entrenan para mejorar su salud, sino también para lograr aceptación social y cumplir con estándares de belleza que les permitan ganar visibilidad o aprobación en plataformas digitales (Figura 16).

Figura 16

Mantenimiento estándares vigentes en plataformas sociales



Fuente: Radio Ángulo

Debido a esto, las prácticas de entrenamiento que se promueven en contextos juveniles, reproducen modelos dominantes, que dejan poco espacio para la diversidad corporal y la inclusión. Por lo que, la interpretación de las conductas de entrenamiento en adolescentes exige un enfoque crítico e integrador. Las acciones que estos realizan, como seguir rutinas, publicar fotos de sus avances o de retos virales de fitness; no deben ser analizadas únicamente desde su dimensión observable, sino desde las intenciones, valores, contextos y discursos culturales que las atraviesan (Boyd, D., 2014). Solo así es posible comprender su verdadero significado y su impacto en la construcción del bienestar, la identidad y la salud.

Agentes de formación de hábitos saludables

La adolescencia constituye una etapa crucial en la configuración de los hábitos de vida, ya que durante este periodo se consolidan patrones conductuales que pueden perdurar a lo largo del ciclo vital. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), los hábitos adquiridos durante la adolescencia influyen de manera significativa en la salud física, emocional y social de los individuos, destacando la importancia de fomentar estilos de vida activos y saludables desde edades tempranas.

Diversos factores influyen en la formación de hábitos saludables. Estas dimensiones interactúan entre sí y condicionan las conductas relacionadas con el entrenamiento físico, la alimentación, el descanso, y el manejo del estrés.

Los factores personales como la motivación, la autopercepción corporal, el conocimiento sobre salud y la autoeficacia desempeñan un papel central en la adopción de hábitos saludables. La teoría del aprendizaje social sugiere que la conducta se aprende por observación e imitación, lo cual implica que los modelos de comportamiento presentes en el entorno inmediato del adolescente son fundamentales (Smith, A. L. et.al, 2015).

Por otro lado, el desarrollo neuropsicológico en esta etapa también tiene implicaciones importantes. Las regiones cerebrales relacionadas con la planificación, el control de impulsos y la toma de decisiones aún se encuentran en desarrollo durante la adolescencia (Steinberg, 2014), lo que puede dificultar en la selección de rutinas estables, sin una guía estructurada.

La familia representa uno de los contextos más influyentes en el desarrollo de hábitos saludables (Figura 17). El estilo de crianza, el nivel educativo de los padres y sus propias conductas respecto al ejercicio y la alimentación son determinantes en la vida de los adolescentes. Según García y Musitu (2000), un estilo parental autoritativo, caracterizado por altas exigencias y alto apoyo, se asocia positivamente con la promoción de conductas saludables.

Figura 17

Incorporación prácticas saludables en familia



Fuente: CuerpoMente

Asimismo, estudios han mostrado que la participación activa de los padres en actividades deportivas incrementa significativamente la probabilidad de que los adolescentes adopten dichas prácticas (Sallis et al., 2000). El apoyo emocional, el acompañamiento en el entrenamiento, y la disponibilidad de recursos, como el acceso a instalaciones deportivas o una alimentación balanceada en el hogar, también son factores decisivos.

El entorno social y escolar también tiene una influencia notable en la formación de hábitos. Las amistades, los entrenadores, docentes de educación física y los medios de comunicación constituyen agentes socializadores que pueden promover o inhibir la práctica regular de actividad física.

La escuela, por ejemplo, es un espacio clave para fomentar la actividad física regular, a través de programas de educación física estructurados y extracurriculares. Sin embargo, estudios recientes alertan sobre la reducción del tiempo destinado a la actividad física en el currículo escolar, lo que limita su impacto como herramienta formativa (Tristan & Gómez, 2020). Por

lo que el uso de plataformas sociales para satisfacer necesidades o hábitos rutinarios de entrenamiento, resulta como una herramienta útil para completar sus actividades.

Además, el rol de los pares es especialmente relevante en la adolescencia, ya que los jóvenes tienden a adoptar conductas que son valoradas por su grupo social. Como los adolescentes forman parte de redes sociales activas en el deporte, tienen mayores probabilidades de mantener la práctica deportiva a largo plazo (Smith et al., 2015). Por lo que la figura del influencer fitness o *fitfluencer*, es central en este contexto. Estos actores sociales, que han ganado notoriedad a través de plataformas digitales, configuran nuevas formas de autoridad en el ámbito del entrenamiento (Pedro Fernaud, 2024). A diferencia de los entrenadores tradicionales, estos creadores de contenido apelan a un lenguaje más cercano, emocional y visual, construyendo comunidades de seguidores que imitan sus rutinas, compran sus productos o adoptan sus estilos de vida.

En el caso de los adolescentes, esta influencia puede ser especialmente poderosa, ya que los jóvenes se encuentran en una etapa de construcción de identidad en la que las figuras de referencia externas son fundamentales (Bronfenbrenner, 1979). El influencer no solo es percibido como un experto en fitness, sino también como un modelo aspiracional, cuya imagen corporal, disciplina y estilo de vida representan un ideal deseable.

Motivaciones para entrenar en adolescentes

Desde la psicología, la motivación se define como el proceso que inicia, guía y mantiene una conducta orientada a un objetivo (Reeve, 2009). En el ámbito del entrenamiento físico, esta se manifiesta a través del deseo de mejorar el rendimiento, modificar la imagen corporal, socializar o simplemente disfrutar del movimiento.

Un entorno de entrenamiento que promueve estas necesidades psicológicas tiende a generar mayor adherencia, disfrute y rendimiento en los adolescentes (Figura 18). Por lo que muchos de ellos entrenan con el objetivo de mejorar su condición física, prevenir enfermedades o aumentar su energía. Este tipo de motivación suele estar relacionado con la conciencia sobre la importancia de la salud y la influencia de modelos familiares o institucionales (Ingledew, D. K. & Sullivan, G., 2002).

Figura 18

Generando un entorno de entrenamiento para reforzar los aspectos positivos



Fuente: Athletic Gym

Una de las teorías más influyentes en este campo, es la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985, 2000), la cual distingue entre motivación intrínseca (cuando la actividad se realiza por placer o interés propio) y motivación extrínseca (cuando se hace por recompensas externas o presiones sociales). En los adolescentes, ambos tipos de motivación están presentes, aunque la intrínseca ha demostrado ser más efectiva para mantener el compromiso a largo plazo (Ntoumanis et al., 2004).

La teoría, plantea que existen tres necesidades psicológicas básicas que favorecen la motivación autodeterminada:

- Autonomía: Sentirse en control de sus decisiones, teniendo una base de formación personal para elaborar lógica y razonamiento propio.
- Competencia: Experimentar eficacia al realizar una actividad, en donde enfrentar el fracaso, se convierte en un desafío con objetivo de superación y que permite el perfeccionamiento.

- Relación: Sentirse conectado con los demás, mediante normas sociales planteadas y en acuerdo con el grupo perteneciente.

El deseo de alcanzar metas, superar retos y mejorar habilidades individuales es característico de adolescentes con orientación al logro. Según Duda (1996), aquellos que poseen una motivación orientada a la tarea, tienden a perseverar más, ya que el foco está en el progreso personal más que en la comparación social.

Otra dimensión importante para interpretar estas conductas es el análisis motivacional, en el cual la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2000) cobra especial relevancia. Según esta teoría, las conductas pueden tener distintos niveles de autodeterminación: desde la motivación intrínseca, al entrenar por placer o interés, hasta la motivación extrínseca, el cual es hacerlo por presión social, estética o necesidad de aprobación.

En adolescentes, la presencia de motivaciones controladas, como el deseo de alcanzar una imagen idealizada difundida en redes sociales, puede llevar a prácticas poco sostenibles o incluso perjudiciales, como el sobreentrenamiento o la utilización de suplementos sin supervisión médica.

Además, la narrativa de antes y después o las llamadas transformaciones extremas que suelen compartir, aunque pueden ser motivadoras para algunos, también establecen un estándar de cambio rápido y drástico que no es sostenible ni saludable para la mayoría. La preocupación por la apariencia física y la imagen corporal es una de las motivaciones más frecuentes, especialmente en culturas donde el ideal estético es altamente valorado (Steinberg, L., 2005). Según Moreno Murcia (2011), la percepción del cuerpo influye notablemente en la motivación para practicar ejercicio, en especial en adolescentes con baja autoestima o influenciados por redes sociales y medios de comunicación. Esto puede generar una presión psicológica considerable para alcanzar resultados en un corto período, lo que, si no se cumple, puede derivar en frustración y el abandono del entrenamiento.

Por lo que el rol del entrenador, docente o facilitador del ejercicio es clave en la motivación de los adolescentes. Cuando estos agentes fomentan la autonomía, ofrecen retroalimentación positiva, promueven un ambiente inclusivo y los niveles de motivación intrínseca se incrementan significativamente (Vallerand & Rousseau, 2001).

El rol motivacional de las redes sociales, puede ser positivo cuando los contenidos están basados en principios de salud, entrenamiento responsable y bienestar integral. No obstante, cuando predominan los intereses comerciales, la falta de información o los mensajes estéticos extremos, los riesgos para la salud mental y física, aumentan.

Riesgos y beneficios del ejercicio físico en la adolescencia

La comparación social constante puede llevar a la insatisfacción corporal, trastornos alimentarios o una relación poco saludable con el ejercicio. La búsqueda de la perfección y la presión por la performance en línea, pueden opacar los beneficios intrínsecos de la actividad física, como el bienestar mental o el disfrute del movimiento.

Las plataformas de contenido social, se han convertido en suministros masivos de contenido relacionado con la actividad física. Desde rutinas de ejercicio, consejos nutricionales, transformaciones corporales, hasta la promoción de estilos de vida saludables, la información abunda y es accesible en múltiples plataformas. Por lo que dependiendo de cómo sea el impacto provocado en los jóvenes receptores de dicho contenido, así como la calidad objetiva de dicho material, pueden provocar aspectos tanto positivos, como negativos.

Por un lado, autores como Griffiths y Kuss (2017), sugieren que las redes sociales pueden servir como una valiosa fuente de información y motivación para adoptar o mantener hábitos de ejercicio. La visualización de contenido inspirador de *fitfluencers*, por ejemplo, puede despertar el interés en la actividad física y proporcionar ideas para nuevas rutinas o deportes. Moreno y Kolb (2012) sugieren que las intervenciones de salud mediadas por redes sociales pueden ser efectivas para cambiar comportamientos, siempre que se diseñen con una comprensión profunda de las dinámicas de estas plataformas y las necesidades de los adolescentes.

En una etapa de pleno despegue hormonal, donde el estrés académico y social es común, el ejercicio puede ser una válvula de escape efectiva. El ejercicio libera endorfinas, neurotransmisores que tienen propiedades euforizantes y analgésicas, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de ansiedad y depresión (Craft & Perna, 2004).

El ejercicio regular requiere disciplina, perseverancia y compromiso, valores que son transferibles a otros aspectos de la vida de los adolescentes, como los estudios o responsabilidades futuras. La participación en actividades de entrenamiento o deportivas estructuradas y el fomento de un estilo de vida activo, pueden actuar como un factor protector contra el involucramiento en conductas de riesgo, como el consumo de drogas, alcohol o tabaquismo (Pate et al., 2006)

Además, el componente social inherente a estas plataformas permite la formación de comunidades en línea en torno al ejercicio. Los adolescentes pueden unirse a grupos, seguir hashtags relacionados con sus intereses deportivos o incluso participar en desafíos virales de fitness. Reer y Tang (2018), destacan cómo estas comunidades virtuales pueden fomentar un sentido de pertenencia y apoyo mutuo, elementos que son cruciales para la adherencia a programas de ejercicio, especialmente en una etapa de la vida donde la validación social es tan importante. La posibilidad de compartir logros, recibir me gusta y comentarios positivos puede actuar como un reforzador conductual, incentivando a los jóvenes a mantenerse activos (Bandura, 1977). El ejercicio en grupo brinda oportunidades para conocer gente nueva, hacer amigos y fortalecer vínculos sociales, lo que puede ser especialmente importante durante la adolescencia, un período de búsqueda de identidad y pertenencia.

Si bien los beneficios superan ampliamente los riesgos, es importante reconocer y abordar los posibles aspectos negativos asociados con el ejercicio físico en la adolescencia, especialmente en un contexto donde las redes sociales pueden influir en percepciones y comportamientos.

Cuando los fines de las publicaciones tienden a ser para un perfil comercial o generar contenido popular, sin tomar en cuenta la salud del público receptivo, es muy probable que la visión potenciadora de la educación física, se vea adulterada por la búsqueda de un beneficio económico de crear dicho material (Sossa, A., 2011).

Promueve la posibilidad de influir en hábitos y conductas poco saludables en el entrenamiento para adolescentes, al exponerlos a contenido que promueve ideales corporales poco realistas, dietas restrictivas, el uso de sustancias para mejorar el rendimiento o el sobreentrenamiento sin la guía de profesionales (Guthold, R., 2020). Los adolescentes, especialmente durante los picos de crecimiento, son susceptibles a lesiones debido a la

desalineación temporal de las extremidades y el rápido desarrollo. El sobreentrenamiento, la mala técnica, la falta de calentamiento adecuado o el uso de equipo inapropiado pueden aumentar el riesgo de esguinces, torceduras, fracturas por estrés o lesiones por sobrecarga (Caine et al., 2003).

Al lograr un ambiente donde la competitividad en el deporte y resultados de rutinas de trabajo, generan una presión excesiva sobre estos, lo que puede llevar a ansiedad de rendimiento, miedo al fracaso, agotamiento e incluso abandono de la actividad física (Figura 19) si no se gestiona adecuadamente (Weiss & Ferrer Caja, 2002)

Figura 19

Adolescente fatigado por un plan de trabajo inapropiado



Fuente: Cleveland Clinic

A pesar de los beneficios para la autoestima, si el enfoque principal del ejercicio se centra en la apariencia o si hay comparaciones constantes con ideales poco realistas, promovido por las redes sociales, resulta generando que algunos adolescentes pueden incorporar una imagen corporal negativa y dismorfia corporal (Viner, R. M. et al., 2012).

Aunque sea menos común, algunos adolescentes pueden desarrollar una dependencia patológica al ejercicio, caracterizada por un impulso incontrolable de ejercitarse a pesar de

las lesiones, el malestar físico o la interferencia con otras áreas de la vida (Terry et al., 2004). Y, si la dedicación al ejercicio es tan extrema, puede llevar a un aislamiento social de amigos y actividades recreativas no relacionadas con el entrenamiento.

Por lo que el desafío contemporáneo de la Educación Física, es ofrecer una propuesta pedagógica y un referente positivo y honesto, que no reproduzcan estereotipos o busque beneficios por sobre el bienestar de sus usuarios; sino que empodere a los adolescentes para que se apropien críticamente de su cuerpo y su salud. Disfrutando de las prácticas de entrenamiento y siendo activo en su desempeño al realizarlo.

ABORDAJE METODOLÓGICO

El abordaje metodológico de esta investigación, se sustentó en un diseño no experimental, de tipo descriptivo y de corte transversal. Se adoptó un enfoque cualitativo, utilizando el estudio de caso como estrategia principal para el análisis. Esta elección metodológica permitió una interacción directa con los participantes, enfocándose en la exploración de sus vivencias y percepciones en relación con el uso de las redes sociales. El propósito fue comprender, desde su propia perspectiva, cómo estas experiencias se vinculan con el ámbito específico de la Educación Física.

Se optó por utilizar un enfoque cualitativo para así conocer en profundidad el papel de los medios digitales, en los comportamientos de entrenamiento y prácticas físicas, teniendo en cuenta los contextos de vulnerabilidad social que este ámbito representa para dichos usuarios (Creswell, J. W., 2013). Debido a que no se buscó una base cuantificada de datos (como el número de horas que dedican a entrenar), sino de comprender las razones subyacentes a esas conductas, sus motivaciones, creencias y cómo las redes sociales afectan sus decisiones o hábitos de manera subjetiva.

A través de un diseño no experimental, permitió observar y describir los fenómenos tal como ocurrieron en su contexto natural, sin intervenir directa. Por lo que, con dicha investigación, no se introdujo ningún tipo de manipulación o experimento controlado, sino que se observó y analizó el comportamiento de los adolescentes en su estado natural (Hernández S. R., et.all., 2014); es decir, cómo las redes sociales influyeron en sus hábitos de entrenamiento, sin cambiar ninguna de esas condiciones.

Al buscar describir cómo es la influencia de las redes sociales en los hábitos y conductas de entrenamiento en los adolescentes, sin tratar de alterar o manipular dicho rol; se utilizó un tipo de análisis descriptivo, ya que su propósito es observar, registrar y presentar los datos sobre los hábitos de los adolescentes y las influencias de las redes sociales sobre ellos (Minayo M. C. S., 2009). No se buscó explicar el "por qué" ocurre este fenómeno en profundidad ni probar hipótesis específicas, sino más bien ofrecer una imagen detallada de

cómo estas dos variables (redes sociales y hábitos de entrenamiento) se interrelacionan en el contexto de los adolescentes.

Se eligió un análisis de carácter transversal, ya que se abordó la situación de estudio en un punto específico. Este, se llevó a cabo en un solo momento o periodo determinado, observando cómo las redes sociales impactaron los hábitos de entrenamiento de los adolescentes en ese instante específico (Livingstone, S., & Sefton-Green, J., 2016). Dado que el objetivo es conocer las conductas actuales y las influencias de las redes sociales, no es necesario hacer un seguimiento a largo plazo (como en un diseño longitudinal), sino que basta con comprender la relación en un momento específico, lo cual caracteriza al enfoque transversal.

Se implementó en base a un estudio de caso en particular. Al ser un fenómeno social complejo, se enfatizó en el contexto de un caso concreto, fue la situación particular de cómo las redes digitales afectaron en sus hábitos de entrenamiento. Por lo que, al haberse centrado en un grupo específico de adolescentes, se pudo examinar más a fondo sus experiencias, interacciones, y cómo las redes sociales influyeron en dichos hábitos.

El marco muestral estuvo constituido por una población organizada y específica, que se encontró en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA); siendo adolescentes de colegios metropolitanos. Dichos participantes fueron convocados voluntariamente por intermedio de correo electrónico, mensaje de texto o solicitud verbal; y, finalmente gracias a la estrategia de bola de nieve (Ander Egg, 1995) se alcanzó el punto de saturación teórica (Morse, 1995).

Estos usuarios, presentaban edades variadas y niveles de experiencias diversas en relación a los medios digitales. Por lo que, el criterio de inclusión para corresponder a la muestra, fue el de pertenecer al rango etario especificado previamente, siendo adolescentes en el ámbito de la educación formal del nivel medio a secundario, habiendo vivenciado el uso y contenido de redes sociales en el ámbito de entrenamiento y de la educación física. En donde, dichas opiniones y criterios, permitieron elaborar el insumo necesario para el trabajo de campo.

La técnica de observación adoptada para este trabajo fue la de *entrevistas abiertas* (Patton, M. Q., 2002), para las cuales, se interactuó de manera abierta y sin ningún guion o guía prescripta, sino que se mantuvo una noción de los tópicos a dialogar para iniciar una conversación relajada, que reflejara la noción de las opiniones personales necesarias para elaborar el proyecto. Para las cuales, debido a la conveniencia geográfica de la muestra, se realizaron mayormente mediante videollamadas por diferentes plataformas digitales de comunicación. También, hubo casos de instancias para llevarlas a cabo de manera presencial, y así, establecer un *rapport* de confianza y seguridad (Goleman, D., 1995) con los participantes del proyecto.

La información obtenida a través de los encuentros, generados en sesiones individualizadas, se procesó mediante el método comparativo constante que permitió construir un sistema de categorías de análisis (Strauss & Corbin, 2002). De las cuales se desprenden ciertas cualidades, que, a partir de estrategias de codificación, posibilitaron profundizar la comprensión de las mismas (Tabla 1). Mediante dicho tratamiento de los discursos fue posible la elaboración de una teoría fundamentada (Glasser & Strauss, 1967), a partir de la interpretación de los relatos de los entrevistados, que funcionaron como referencias empíricas del conocimiento producido

Tabla 1.

Sistema de codificación para el análisis interpretativo

Percepción general sobre redes sociales y entrenamiento	Calidad de cuentas seguidas relacionadas al entrenamiento o actividad física
	Frecuencia rutinaria de entrenamiento o actividad física
	Objetivos de trabajo estimulados por contenido o búsquedas
Impacto en comportamiento y motivación	Impacto por contenido de <i>fitfluencers</i>
	Calidad de rutinas de entrenamiento
	Relación con profesionales en el espacio físico (ej: Prof. de gimnasio)
Relación con la autoimagen y comparación social	Percepción personal ante cánones de idoneidad
	Interpretación propia de un cuerpo <i>fit</i>
	Búsqueda de aceptación en un medio comunitario y social
Hábitos concretos y cambios	Recursos incorporados por consejos en plataformas digitales
	Conciencia en los hábitos alimenticios
	Percepción ante las indicaciones de profesionales y creadores de contenido
Opiniones personales y reflexiones	Barreras operativas o emocionales
	Experiencias vivenciadas
	Críticas constructivas de las expectativas de contenido

Fuente: Elaboración propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL MATERIAL RELEVADO

1) Percepción general sobre redes sociales y entrenamiento

Los adolescentes representan a las redes sociales como su primera fuente de consulta, motivación y aprendizaje sobre entrenamiento físico. Para la mayoría, el acercamiento al mundo del fitness no surgió en un gimnasio ni por recomendación profesional, sino a través de videos cortos, desafíos virales o publicaciones de figuras que mostraban su progreso físico. Muchos mencionan que comenzaron a seguir cuentas fitness por curiosidad o por recomendación de amigos, pero con el tiempo desarrollaron una mirada más crítica sobre qué tan reales son los resultados que muestran.

a) Calidad de cuentas seguidas relacionadas al entrenamiento o actividad física

Los participantes describieron que siguen cuentas porque los videos son claros, motivan, o, porque se nota que los creadores del contenido, saben entrenar. Sin embargo, en la mayoría de los casos, la elección de a quién seguir estuvo guiada por la simpatía o identificación personal, más que por el reconocimiento académico o profesional del creador. Algunos mencionaron sentirse enganchados con los contenidos que mostraban rutinas breves y resultados visibles. Otros, en cambio, reconocieron que con el tiempo empezaron a distinguir entre quienes solo buscan mostrar el cuerpo y quienes explican con fundamentos, evidenciando un proceso progresivo de selección crítica del contenido consumido.

Locuciones significativas:

- - *"A veces sigo a algunos 'fitfluencers', porque tienen buenas fotos. Me doy cuenta de que no están compartiendo contenido útil, pero me enganchan a mirarlo igual."* -
- - *"Cuando veo cómo cambia la gente me dan ganas de hacerlo yo también."* -
- - *"Si te armás una cuenta de eso, es porque algo sabés y te sale mostrarlo"* -

b) Frecuencia rutinaria de entrenamiento o actividad física

El seguimiento cotidiano de publicaciones fitness influyó la constancia y la disposición al entrenamiento. Varios adolescentes relataron que, al inicio, el contenido en redes les generó ganas de moverse o curiosidad por probar, lo que derivó en prácticas más regulares. Sin embargo, la mayoría también reconoció que esa frecuencia dependía del grado de exposición

al contenido motivacional. Esto evidencia que la motivación extrínseca, impulsada por la imagen y la novedad en redes, opera como un motor inicial; pero no garantiza la consolidación del hábito. La práctica se sostiene mientras persiste la estimulación digital, lo cual muestra una fuerte interdependencia entre consumo de contenido y acción corporal.

Locuciones significativas:

- - *"Al principio, entrenaba casi todos los días, porque veía a los influencers haciendo lo mismo."* -
- - *"Si no veo nada nuevo o dejo de seguir las páginas, me cuesta volver."* –
- - *"Ahora trato de entrenar tres veces por semana, y aunque no soy tan constante como me gustaría, siento que es más realista para mí."* -

c) Objetivos de trabajo estimulados por contenido o búsquedas

Al ser consultados por sus objetivos, los adolescentes expresaron metas predominantemente visuales y concretas, como: marcar el abdomen, bajar de peso, o verse con una apariencia que consideraran más adecuada para el verano. Estas metas surgían tras observar publicaciones comparativas de antes y después o rutinas de transformación física. Varios entrevistados reconocieron que, aunque al principio entrenaban para estar bien, con el tiempo el foco se desplazó hacia verse de determinada manera, influenciados por los modelos corporales difundidos en redes. No obstante, algunos también mencionaron que, tras cierta frustración inicial, revalorizaron el bienestar emocional que les generaba entrenar. Lo cual demostró, que, si bien la estética corporal fue la principal motivación inicial, el proceso experiencial permitió resignificar el entrenamiento como una práctica de bienestar, aunque esa visión aún convive con la influencia de las ideales digitales.

Locuciones significativas:

- - *"Siempre busco en Instagram rutinas para tonificar los glúteos, porque todos los influencers que sigo hablan de eso."* -
- - *"Más allá del cuerpo, te sentís con más energía y mejor humor".* -
- - *"Empecé a buscar cosas sobre flexibilidad y resistencia, porque me di cuenta de que era lo que me faltaba."* -

2) Impacto en comportamiento y motivación

Las narrativas de los participantes, mostraron que el contenido fitness en redes sociales no solo modificó su forma de pensar el entrenamiento, sino también su manera de actuar y motivarse cotidianamente. Las redes operaron como un espacio de inspiración, comparación y desafío personal, que influyó en la continuidad y en la percepción del propio rendimiento.

a) Impacto por contenido de *fitfluencers*

Los adolescentes mencionaron que las publicaciones de *fitfluencers* fueron una fuente directa de motivación y guía práctica. Mostrando cómo la narrativa de transformación personal resulta más movilizadora que la información técnica. Al mismo tiempo, varios reconocieron sentir presión o frustración al compararse con esos referentes, evidenciando la internalización de estándares idealizados. Esta dualidad de la relación motivación e insatisfacción, fue constante. Derivando en cómo el contenido inspira a iniciar o sostener la práctica, pero también genera autoexigencia y ansiedad por alcanzar resultados similares.

Locuciones significativas:

- *"Ver a los fitfluencers haciendo rutinas intensas me inspira mucho, pero otras veces me siento mal porque no puedo hacer lo mismo. Es como que me motiva, pero...a la vez me pone mal y me da como ansiedad que no esté a ese nivel."* -
- - *"...porque vi que ella empezó desde cero y logró un cambio."* -
- - *"A veces pienso que debería verme igual si hago lo mismo."* -

b) Calidad de rutinas de entrenamiento

La mayoría de los entrevistados reconoció haber replicado rutinas vistas en redes, eligiendo aquellas que parecían fáciles, efectivas o populares. Algunos afirmaron haber tenido buenos resultados al principio, mientras que otros relataron molestias físicas o falta de progreso. Estas experiencias dieron lugar a procesos de aprendizaje empírico. Con el tiempo, los adolescentes comenzaron a discernir entre rutinas seguras y aquellas que solo se ven bien en video. Se observó, que los participantes tuvieron una evolución, desde la imitación incondicional, hacia una apropiación más reflexiva del contenido.

Locuciones significativas:

- *"Sigo a unos cuantos, que no más postean fotos levantando pesas; onda, solo eso, no te muestran cómo se hacen los ejercicios. Y, a veces trato de copiar lo que hacen, pero siento que me pierdo sin las indicaciones claras."* -
- - *"Ahora, miro si explican bien o si muestran cómo hacerlo, porque antes entendía cualquier cosa".* -
- - *"Tengo fijos a un par de entrenadores, que siempre publican rutinas bien estructuradas y te explican todo."* -

c) Relación con profesionales en el espacio físico

El vínculo con los entrenadores presenciales se vio atravesado por la influencia de las redes. Algunos adolescentes dijeron que contradecían o comparaban las indicaciones de su profesor con lo que veían en Internet. Sin embargo, otros relataron que revalorizaron la figura del profesional tras experimentar errores o lesiones. Este contraste revela un proceso de negociación de saberes, donde la autoridad del entrenador compite y, a la vez, se complementa con la del referente digital.

Locuciones significativas:

- - *"Mi profe del gym, siempre me dice que no me crea todo lo que veo en las redes, porque la mayoría son cosas random y que no me sirven."* -
- - *"A veces el profe me dice una cosa, pero en TikTok lo hacen distinto, y me quedo con la duda."* -
- - *"Después de probar sola, entendí que necesitás a alguien que te corrija."* -

3) Relación con la autoimagen y comparación social

La exposición constante a cuerpos y discursos fitness en redes, generó un impacto profundo en la percepción de la propia imagen. Los adolescentes narraron experiencias de identificación, admiración y comparación, que influyeron tanto en su autoestima como en su manera de entender el entrenamiento. Haciendo que las redes, funcionen como un espejo que

amplifica la mirada sobre el propio cuerpo. Por lo que, al consumir contenido fitness tienden a compararse, a veces de modo inspirador, pero también con sentimientos de insuficiencia.

a) Percepción personal ante cánones de idoneidad

Casi todos los participantes reconocieron que las redes imponen un ideal de cuerpo “correcto” o “en forma”, al que se sienten, en mayor o menor medida, comparados. Varios manifestaron sentirse “insuficientes” cuando sus resultados no coincidían con esos modelos. Algunos, en cambio, intentaron resistir esa presión, argumentando que cada cuerpo es distinto, aunque admitieron que el ideal siempre está presente como referencia implícita. La internalización de estos cánones produjo sentimientos ambiguos, expresando orgullo cuando se acercan al ideal y frustración cuando perciben distancia.

Locuciones significativas:

- - *"...siempre que veo las fotos de esos cuerpos perfectos en Instagram, me trato de convencer que, a mi ritmo, voy llegando a eso poco a poco."* -
- - *"Parece que si no te quedan abdominales marcados, no hacés bien las cosas".* -
- - *"Tengo claro toda la edición del video y que los tipos que viven de eso, están a otro nivel, pero igual. Lo re entiendo todo, pero es difícil no compararme."* -

b) Interpretación propia de un cuerpo fit

En sus relatos, el “cuerpo fit” fue definido principalmente como un símbolo de disciplina, esfuerzo y validación social. Los adolescentes no solo buscaban verse bien, sino también mostrar que eran capaces de sostener un estilo de vida saludable, evidenciando que el cuerpo se convierte en una fuente de identidad y autovaloración. No obstante, esta interpretación también trajo consigo una mirada exigente sobre el propio cuerpo, donde cualquier desviación de la rutina se percibe como un retroceso o fracaso.

Locuciones significativas:

- - *"Para mí, estar 'fit' era tener un cuerpo musculoso y sin grasa. Pero después, me di cuenta de que no tiene que ver solo con la apariencia, sino con sentirse fuerte y saludable."* -
- - *"Cuando entreno seguido, me siento más seguro de mí mismo."* -

- - *“... eso me hizo ver que hay muchas formas de estar fit, no solo como lo que te muestran en Instagram.” -*

c) Búsqueda de aceptación en un medio comunitario y social

Muchos entrevistados expresaron que comparten fotos, avances o rutinas en sus redes personales y que los comentarios o *“me gusta”* funcionan como un reconocimiento emocional. La aprobación digital se vivencia como un estímulo. Sin embargo, algunos también reconocieron sentir ansiedad por mantener una imagen vinculada con lo que muestran, lo cual genera una autoobservación constante y una relación más performativa con el cuerpo. Así, las redes no solo moldean la autoimagen, sino también la forma en que los adolescentes gestionan su autoestima a través del espejo virtual.

Locuciones significativas:

- - *"Entreno para mí y me gusta, lo hago por eso; pero a veces me la sube mucho la cantidad de 'likes' que tengo cuando comparto una foto."* -
- - *“Cuando me ponen que se nota el cambio, me dan más ganas de seguir.” -*
- - *“Yo le agarré la mano a entrenar en grupo, con mis amigos. Así que subir un par de fotos o videos haciendo todos juntos, nunca falta.” –*

4) Hábitos concretos y cambios

El análisis de las entrevistas reveló que el consumo de contenido *fitness* se tradujo en cambios reales, aunque desiguales, en los hábitos y prácticas cotidianas de los participantes. Mostrando cómo surgen los comportamientos tangibles que los adolescentes adoptan a partir de lo que aprenden o imitan en redes. Generando que las plataformas no sólo influyan en las ideas, sino también en las prácticas cotidianas.

a) Recursos incorporados por consejos en plataformas digitales

Los adolescentes mencionaron que adoptaron nuevas rutinas, tipos de ejercicios o aplicaciones sugeridas por creadores digitales. Algunos comenzaron a usar aplicaciones de conteo de pasos, cronómetros de series o planes de alimentación. Estos recursos fueron valorados por su accesibilidad e inmediatez, aunque varios admitieron

que, al no contar con seguimiento, los resultados dependían de su constancia y comprensión. Reflejando un proceso de apropiación selectiva.

Locuciones significativas:

- - *“Empecé a usar una app para tener registro del progreso de mi entrenamiento. Y está muy buena, porque también te muestra ejercicios nuevos y me ayuda para no aflojar.”* -
- - *“Al principio seguía todo al pie de la letra, pero después fui adaptando lo que me servía.”* -
- - *“Hay veces me cuesta, porque no entiendo la rutina del gimnasio y no me sale preguntar; con eso me organizo bastante.”* -

b) Conciencia en los hábitos alimenticios

Las redes también influyeron en una mayor conciencia sobre la alimentación para los participantes. Varios adolescentes comenzaron a interesarse por el consumo de proteínas, la reducción de azúcares o la hidratación. Sin embargo, muchos lo hicieron guiados por modas o retos virales, más que por información validada. Aunque algunos reconocieron resultados positivos, también emergió la preocupación por el exceso de control o culpa frente a ciertos alimentos, mostrando que la influencia digital puede tanto promover hábitos saludables, como rigideces alimentarias.

Locuciones significativas:

- - *“Antes no pensaba mucho en lo que comía, pero después de ver tanto sobre dietas en Instagram, empecé a fijarme más”* -
- - *“Vi una chica que dejó el pan y bajó un montón, entonces probé”.* -
- - *“Trato de evitar los azúcares y comer más proteína, pero me siento culpable si me doy un gusto de vez en cuando.”* -

c) Percepción ante las indicaciones de profesionales y creadores de contenido

Las percepciones hacia ambos tipos de referentes fueron diversas. Algunos adolescentes valoraron la presencia y acompañamiento del profesional, señalando que es un personaje

importante en el rendimiento y comodidad, para controlar y corregir durante el ejercitamiento. Otros, en cambio, confiaron más en los creadores de contenido, por considerarlos más cercanos o inspiradores. Esta coexistencia de fuentes evidencia que los entrevistados, combinan los saberes presenciales y digitales, configurando un modelo propio de aprendizaje basado en la experiencia, la observación y la comparación.

Locuciones significativas:

- - *"Es raro, porque, vos sabés que si vas al perfil de un nutricionista, son los que la tienen más claro, pero los 'fitfluencers' que sigo, siempre parecen tener mejores resultados y eso me confunde."*
- - *"Mi nutricionista me da una dieta personalizada, bastante completa, pero no es tan llamativa como la de los influencers."* -
- - *"Los tipos están siempre impecables y se dan un permitido de todo, no tienen dieta de nada"* -

5) Opiniones personales y reflexiones

En esta última categoría, emergieron los aspectos más subjetivos y emocionales del vínculo con el entrenamiento mediado por redes. Las reflexiones de los participantes permiten comprender el proceso desde la vivencia y la autopercepción. En la dimensión reflexiva, los adolescentes expresan una comprensión más profunda del papel que las redes juegan en su vida; y aparecen sentimientos de gratitud, crítica y autoconciencia.

a) Barreras operativas o emocionales

Las principales dificultades mencionadas fueron la falta de constancia, la sobrecarga académica y la desmotivación. Varios relataron sentir culpa o frustración cuando interrumpían su rutina, percibiendo el descanso como un retroceso. Otros expresaron que la comparación constante en redes afectaba su ánimo. Estas emociones negativas coexistieron con momentos de orgullo y satisfacción, mostrando una oscilación emocional marcada entre la autoexigencia y el reconocimiento.

Locuciones significativas:

- - *"A veces, me frustro, porque no tengo tiempo para entrenar, pero cuando puedo, estoy tan cansado que no me puedo concentrar bien."* -
- - *"Cuando veo a otros que progresan más rápido, me bajoneo."* -
- - *"... o sea, obvio que quiero mejorar, pero me faltan las ganas, porque cuesta mantener todo."* -

b) Experiencias vivenciadas

Los adolescentes relataron experiencias de descubrimiento y bienestar al incorporar el entrenamiento como parte de su rutina. La práctica se resignificó como un espacio de autocuidado y conexión con uno mismo, aunque siempre en diálogo con lo que circula en las redes. Muchos reconocieron que, si no lo vieran directamente en el mismo medio que genera esta vorágine de introspección (como ejemplo: Tik Tok), muy probablemente no estarían tan interesados. Lo que reafirma el papel central de las plataformas, como detonadores de conducta.

Locuciones significativas:

- - *"Cuando empecé a entrenar siguiendo lo que veía en las redes, estaba más motivado, pero al mismo tiempo, mi cuerpo no estaba preparado para algunos ejercicios tan pesados...me lesioné un par de veces. Ahora tengo mucho cuidado con lo que hago, porque me duró unas semanas."* -
- - *"...me despeja, me hace bien mentalmente."* -
- - *"Aprendí a elegir mejor el contenido que me conviene; y, con los profes del gimnasio, por las dudas, siempre pregunto si lo estoy haciendo bien y que me corrijan si hace falta."* -

c) Críticas constructivas de las expectativas de contenido

Finalmente, varios adolescentes adoptaron una mirada más reflexiva y crítica respecto al contenido fitness. Cuestionaron la falta de diversidad corporal, el exceso de perfección visual y la presión estética. Estas observaciones revelan un proceso de maduración discursiva,

donde los jóvenes comienzan a demandar representaciones más reales y saludables del cuerpo, reconociendo las limitaciones del discurso aspiracional dominante.

Locuciones significativas:

- - *"Ahora no me creo nada de las redes. Cada vez hay más chabones que mandan el ´entrenó un par de horas en la semana y como todo natural´, ni ahí, esos viven en el gimnasio y tienen papusa (ayudas esteroideas) constante."* -
- - *"A veces te hacen sentir que todo el mundo tiene tiempo y plata para entrenar."* -
- - *"Con todo lo que se conoce ahora, no entiendo cómo les sale mentir así. Porque, la posta, es un montón de laburo llegar a eso y no lo hace cualquiera; pero, ¿Por qué no pueden mostrar cómo es todo el camino?"* -

CONCLUSIONES

Los resultados empíricos permiten sostener que las redes sociales cumplen un rol estructural en la configuración de los hábitos de entrenamiento físico de los adolescentes. Su influencia excede la mera exposición a contenidos: actúan como mediadoras culturales que modelan valores, aspiraciones y formas de relación con el propio cuerpo. La pregunta inicial de - *“¿cómo es el rol de las redes sociales en los hábitos y conductas de entrenamiento físico de los adolescentes?”* - encuentra respuesta en una doble dimensión, con carácter motivacional y normativa. Las redes motivan, inspiran y democratizan el acceso al ejercicio, pero al mismo tiempo establecen cánones estéticos rígidos y expectativas poco realistas.

El estudio confirma las tensiones entre el ideal digital y la experiencia corporal vivida. Muchos adolescentes internalizan modelos de éxito físico que asocian el valor personal con la apariencia, mientras que otros comienzan a revalorizar el entrenamiento como un medio de bienestar más que de validación social. Este proceso de resignificación evidencia que los adolescentes no son sujetos pasivos; ya que interpretan, negocian y reelaboran los discursos digitales, pero carecen aún de herramientas críticas suficientes, para distinguir entre lo saludable y lo tóxico para su propio desarrollo personal en este ámbito.

A la luz del problema planteado, la evidencia empírica permite reconocer que la Educación Física adquiere hoy un rol estratégico frente al impacto que las redes sociales ejercen sobre los adolescentes. Este campo no solo debe ofrecer espacios de práctica corporal, sino también posicionarse como un agente pedagógico capaz de contrarrestar los discursos idealizados que circulan en el ecosistema digital. En este escenario, la escuela y los docentes se enfrentan al desafío de reconstruir un sentido crítico del cuerpo, promoviendo perspectivas que integren bienestar, diversidad corporal, participación y disfrute, por encima de los modelos estéticos dominantes.

Las redes sociales, lejos de constituir únicamente un riesgo, pueden convertirse en aliadas si se incorporan pedagógicamente como herramientas de análisis, reflexión y producción de contenido. Esto implica enseñar a los adolescentes a identificar discursos engañosos, prácticas riesgosas y modelos corporales inalcanzables, al mismo tiempo que se los orienta a reconocer fuentes confiables, criterios de entrenamiento seguro y referentes que promuevan

hábitos sostenibles. Esta alfabetización digital crítica resulta fundamental para que los jóvenes no sean receptores pasivos de tendencias, sino sujetos capaces de interpretar el entorno mediático y apropiarse de sus prácticas de manera consciente.

Asimismo, los hallazgos sugieren que la intervención educativa debe trascender el ámbito escolar e involucrar a las familias, a los espacios de entrenamiento y a la comunidad, generando redes de apoyo que acompañen el desarrollo de hábitos saludables. La promoción del autocuidado, la regulación emocional ante la comparación social y la construcción de una imagen corporal positiva deben considerarse componentes centrales de cualquier propuesta formativa relacionada con el ejercicio físico en la adolescencia.

En términos sociales más amplios, esta investigación aporta una comprensión situada sobre cómo los discursos digitales influyen en la construcción del cuerpo, la motivación y los hábitos de entrenamiento en los jóvenes. Los resultados abren puertas para diseñar programas de intervención, campañas de sensibilización y estrategias formativas que integren el mundo digital con los objetivos pedagógicos de la Educación Física. Fomentar la autonomía crítica, la diversidad corporal y la práctica física con sentido constituye, en este contexto, una responsabilidad impostergable para quienes trabajan en educación y salud.

Finalmente, se propone abrir la puerta a futuras investigaciones que profundicen en las diferencias de género, los contextos socioeconómicos y las trayectorias digitales en relación con la actividad física, así como en la construcción de estrategias interdisciplinarias que integren salud, comunicación y educación. El desafío contemporáneo no radica solo en comprender cómo las redes moldean los cuerpos, sino en cómo la educación puede devolverle a esos cuerpos su potencia expresiva, crítica y saludable en un entorno digitalizado.

BIBLIOGRAFIA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Ander-Egg, E. (1995). *Técnicas de investigación social*. Lumen.
- Antigua Grecia: Un viaje por el tiempo. (2023). El gymnasion y la palestra: ¿Por qué eran esenciales en la vida de un antiguo griego? *AntiguaGrecia.net*.
<https://antiguagrecia.net/deportes-y-competencias/gymnasion-palestra-eran-esenciales-vida-antiguo-griego/>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Athletic Gym. (s. f.). Desafío en pareja: Retos de entrenamiento para hacer con amigos. *Athletic Gym*. <https://blog.athleticgym.com.co/noticias/desafio-en-pareja-retos-de-entrenamiento-para-hacer-con-amigos/>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Banner Health. (s. f.). The dark side of fitness influencers on social media. *Banner Health*. <https://www.bannerhealth.com/es/healthcareblog/advice-me/the-dark-side-of-fitness-influencers-on-social-media>
- Bardin, L. (2002). *Análisis de contenido*. Akal.
- Bertoni, L. (1996). Soldados, gimnastas y escolares: La escuela y la formación de la nacionalidad a fines del siglo XIX. *Boletín del Instituto de Historia Argentina y Americana Dr. Emilio Ravignani*, (13). <https://isfd112-bue.infod.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/07/HISTORIA-DE-LA-EDUCACI%C3%93N-FISICA-1.pdf>
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. University of California Press.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press.

- Branch. (2024). Estadísticas de la situación digital de Argentina en 2024. *Branch*. <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-argentina-en-el-2023-2024/>
- Bracht, V. (2003). A educação física escolar como disciplina pedagógica. *Revista Movimento*.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Caine, D. J., Lindner, K. J., & Specker, B. L. (2003). Physiological responses to exercise in children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine*.
- CampusLife. (s. f.). Los mejores influencers fitness a los que seguir. *CampusLife*. <https://www.residencias-estudiantes.com/el-blog-del-estudiante/magazine/los-mejores-influencers-fitness-a-los-que-seguir-este-2021>
- Castañeda, L., & Camacho, M. (2012). Desvelando nuestra identidad digital. *El profesional de la información*.
- Castells, M. (2001). *La galaxia Internet: Reflexiones sobre Internet, empresa y sociedad*. Areté.
- Castells, M. (2009). *La era de la información: Economía, sociedad y cultura* (Vol. 1, 2.ª ed.). Alianza.
- CHOC Children's Health. (s. f.). Is strength training safe for kids and teens? *CHOC*. <https://health.choc.org/is-strength-training-safe-for-kids-and-teens/>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore adolescents' engagement in self-presentation and social comparison on Instagram. *Computers in Human Behavior*, 55, 714–720.
- Cleveland Clinic. (2019). Signos de que el ejercicio extremo está dañando tu salud. *Health Essentials*. <https://health.clevelandclinic.org/7-signs-that-exercise-is-actually-hurting-your-health>
- Coronel, J. (2020). *Construcción de identidad en la red social Instagram a través de las prácticas discursivas: Caso influencers categoría fitness* [Tesis de grado, Universidad Casa Grande].
- Compartir en Familia. (s. f.). Vigorexia: Peligrosa tendencia en adolescentes. *Compartir en Familia*. <https://compartirenfamilia.com/vida-sana/vigorexia-peligrosa-tendencia-adolescentes.html>

- Cuadrado, A., & Levratto, V. (2021). *La construcción de la identidad digital en las redes sociales: Un estudio cuantitativo en Argentina y España* [Tesis de grado, Universidad de Buenos Aires].
- CuerpoMente. (s. f.). Cuándo deberían los adolescentes empezar a ir al gimnasio. *CuerpoMente*. https://www.cuerpomente.com/salud-natural/ejercicios/cuando-deberian-adolescentes-empezar-a-ir-gimnasio_11689
- Creswell, J. W. (2013). *Investigación cualitativa y diseño de investigación: Eligiendo entre cinco enfoques*. Sage.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111.
- Crossley, N. (2004). The circuit of individualization: The body, sport and life politics. *Body & Society*, 10(4), 1–18.
- Djafarova, E., & Rushworth, C. (2017). Exploring the credibility of online celebrities' endorsements: An examination of parasocial interaction and product endorsement in social media. *Journal of Advertising*, 46(5), 785–799.
- Duda, J. L. (1996). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. En G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57–91). Human Kinetics.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2005). Adolescent activity levels and peer relationships: A multi-level analysis. *Health Psychology*, 24(3), 323–333.
- EFE Salud. (2024). Redes y fitinfluencers: La presión por el físico de los adolescentes. *EFE Salud*.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Espeitx, E. (2006). Práctica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo. *Disparidades. Revista de Antropología*, 61(2), 79–98.
- Estudio TEEN_ONFIT. (2024). *Entre lo saludable y el culto al físico*. Universidad Internacional de La Rioja.
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/16718/UNIR-Informe-resultados.pdf>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: A review of the literature. *Body Image*, 18, 97–105.

- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Finquelievich, S. (2005). *Ciudadanos digitales: Sociedad y tecnología: ¿Una nueva relación?* La Crujía.
- Fitcolatam. (s. f.). Influencer marketing para tú negocio fitness. *Fitcolatam*.
<https://www.fitcolatam.com/influencer-marketing-para-tu-negocio-fitness/>
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- García, F., & Musitu, G. (2000). Autoestima y consumo de drogas en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 235–241.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory*. Aldine.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media use: What's the problem? *Education and Health*, 35(3), 48–52.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
- Guthrie, S. (2008). *The fitness culture: Exercise and the culture of fitness in contemporary society*. University of Minnesota Press.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- HireInfluence. (s. f.). Top fitness influencers. *HireInfluence*.
<https://hireinfluence.com/blog/top-fitness-influencers/>

- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 23, 12–31.
- Ingledew, D. K., & Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 323–338.
- Infopico. (2020). Día mundial de la actividad física: Profesores de educación física brindaron una clase de gimnasia a través de redes sociales. *Infopico*.
<https://www.infopico.com/2020/04/07/dia-mundial-de-la-actividad-fisica-profesores-de-educacion-fisica-brindaron-una-clase-de-gimnasia-a-traves-de-redes-sociales/>
- Karsay, K., Schmuck, D., & Matthes, J. (2021). The effects of Instagram on young women's body image concerns: The mediating role of thin-ideal internalization and social comparison. *New Media & Society*, 23(8), 2465–2483.
- Klier, K., Rommerskirchen, T., & Brixius, K. (2022). #Fitspiration: A comparison of sport-related social media usage and its impact on body image in young adults. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01027-9>
- La República. (2022). Dietas para perder peso rápido: Razones para evitarlas. *La República*. <https://larepublica.pe/salud/2022/05/09/dietas-estas-son-las-razones-por-las-que-debes-evitar-hacerlas-para-perder-peso-atmp>
- Le Breton, D. (2010). *Antropología del cuerpo y modernidad* (5.ª ed.). Nueva Visión.
- Levine, M. P. (2005). Eating disorders, obesity, and body image: A review of the psychological literature. *Journal of Social Issues*.
- Lim, M. S., Hellard, M. E., & Hocking, J. S. (2020). Peer-led health promotion: A systematic review of studies in the past 10 years. *Journal of Adolescent Health*, 66(2), 159–166.
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, 10(3), 393–411. <https://doi.org/10.1177/1461444808089415>
- Livingstone, S., & Sefton-Green, J. (2016). *La clase: Vivir y aprender en la era digital*. Gedisa.

- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. En J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). Wiley.
- Martínez, V., & Rincón, E. (2021). Problemas y desarrollo de la identidad en el mundo digital.
- Minayo, M. C. S. (2009). *El desafío del conocimiento: Investigación cualitativa en salud*. Hucitec.
- Moreno, M. A., & Kolb, J. (2012). Social media and adolescent health: Benefits and risks. *Pediatric Clinics of North America*.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., & Martínez, C. (2011). Validation of the behavioral regulation in exercise questionnaire-2 (BREQ-2) in Spanish adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*.
- Morse, J. M. (1995). The significance of saturation. *Qualitative Health Research*, 5(2), 147–149.
- Ntoumanis, N., Pensgaard, A. M., Martin, C., & Pipe, K. (2004). An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Global strategy on diet, physical activity and health*. World Health Organization.
- Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., & Feldman, R. D. (2009). *Desarrollo humano* (11.ª ed.). McGraw-Hill.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad*. Paidotribo.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Sage.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., et al. (1995). Physical activity and public health. *JAMA*.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 855–866.

- Radio Ángulo. (2025). El espejo roto: Presión social e imagen corporal. *Radio Ángulo*. <https://www.radioangulo.cu/2025/04/13/el-espejo-roto-presion-social-e-imagen-corporal/>
- Reer, F., & Tang, H. (2018). The power of the online crowd: The effects of online social support on sport participation intentions among young adults. *Journal of Sport and Health Science*, 7(1), 12–20.
- Rey, M. (2021). Ese cuerpo perfecto que ves en Instagram no es real: El postureo tóxico que inunda tu móvil. *El Confidencial*.
- Rettberg, J. W. (2014). *Seeing ourselves through technology: How we use selfies, blogs and wearable devices to see and shape ourselves*. Palgrave Macmillan.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Rodgers, R. F., & DuBois, D. L. (2016). Social comparison, social media, and body image: The moderating role of thin-ideal internalization. *Body Image*, 16, 16–24.
- Rozengardt, R. (2006). *Apuntes de historia para profesores de educación física*. Miño y Dávila.
- Romero Brest, E. (1911). *Pedagogía de la educación física*. Cabaut y Cía.
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2012). *iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*. Palgrave Macmillan.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963–975.
- Sawyer, S. M., de Lomba, R. W., Loo, J. M., & Lajeunesse, P. (2018). *Adolescencia: Una perspectiva biológica*.
- Seybold, A. (1974). *Principios pedagógicos en la educación física*. Kapelusz.
- Sherry Turkle. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.

- Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2015). Peer influences on youth sport participation. En N. L. Holt (Ed.), *Positive youth development through sport* (2nd ed.). Routledge.
- Sossa, A. (2011). Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo. *Polis. Revista Latinoamericana*, (28).
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. En R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of adolescent psychology*. Wiley.
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., et al. (2005). Evidence-based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). The female athlete triad. *British Journal of Sports Medicine*.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*.
- Tinning, R. (2010). *Pedagogy and human movement: Theory, practice, research*. Routledge.
- Tristán, J. L., & Gómez, M. (2020). Educación física en la secundaria: Desafíos y oportunidades. *Revista Mexicana de Educación Física*.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

- University of California. (2015). Uncovering the secrets of the adolescent brain. *University of California News*.
<https://www.universityofcalifornia.edu/news/uncovering-secrets-adolescent-brain>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*.
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 389–416). Wiley.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shaback, H., Orvell, A., Bayer, J., & Kross, E. (2017). Passive Facebook use predicts less subjective well-being in adolescents. *Journal of Adolescent Health*.
- Verplanken, B., & Aarts, H. (1999). Habit, attitude, and planned behaviour: Is habit an empty construct or an interesting case of goal-directed automaticity? *European Review of Social Psychology*.
- Viner, R. M., et al. (2012). The role of the media in adolescent health behaviors. *Journal of Adolescent Health*.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. En T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Human Kinetics.
- Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. PublicAffairs.

ANEXOS

- Autorización de Participación - Consentimiento de acuerdo y contextualizado para los padres de los participantes entrevistados
- Entrevista - Guía de disparadores empleados

Autorización de Participación en Entrevista

Consentimiento Informado para Padres, Madres o Tutores

Proyecto: - “*Prácticas corporales e imaginarios digitales: análisis cualitativo del rol de las redes sociales en los hábitos de entrenamiento físico adolescente.*” -

Institución: Universidad Abierta Interamericana (UAI) - Departamento de Motricidad Humana y Deportes, Carrera de Educación Física y Deporte

Carrera: Licenciatura en Educación Física y Deporte

Tipo de trabajo: Investigación académica sin fines de lucro

1. Propósito del estudio

Por medio de la presente, se solicita autorización para que el/la menor _____, alumno/a del nivel secundario, participe de una entrevista en el marco del trabajo de investigación titulado “*Prácticas corporales e imaginarios digitales: análisis cualitativo del rol de las redes sociales en los hábitos de entrenamiento físico adolescente*”, correspondiente a la Licenciatura en Educación Física y Deporte. El objetivo de esta investigación es comprender cómo los adolescentes perciben la influencia de las redes sociales en sus hábitos y conductas de entrenamiento físico.

2. Naturaleza de la participación

La participación del/de la menor consistirá en una entrevista abierta de carácter voluntario, que podrá realizarse de forma presencial o virtual. No se solicitará la realización de ninguna actividad física ni se recopilarán datos personales sensibles más allá de los estrictamente necesarios para el estudio (edad, género y nivel educativo).

3. Confidencialidad y uso de la información

Toda la información obtenida será tratada de manera confidencial y anónima. Los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos, en el marco del trabajo de investigación antes mencionado. En ningún caso se divulgarán nombres, imágenes ni información que permita identificar al participante.

4. Carácter voluntario

La participación es completamente voluntaria. El/la menor o sus tutores podrán retirarse en cualquier momento del estudio, sin que esto implique perjuicio alguno ni necesidad de justificación.

5. Beneficio y ausencia de riesgos

Este estudio no implica riesgos físicos ni psicológicos para los participantes. Tampoco genera compensaciones económicas, ya que su finalidad es únicamente académica y formativa dentro del marco de la Licenciatura en Educación Física y Deporte.

6. Consentimiento

Yo, _____, en calidad de padre / madre / tutor legal de _____, declaro haber leído y comprendido la información precedente, y autorizo la participación voluntaria del/de la menor en la entrevista mencionada. Asimismo, manifiesto que se me ha garantizado la confidencialidad de los datos y el uso exclusivo de la información con fines académicos.

Firma del/de la Padre / Madre / Tutor: _____

Aclaración: _____

DNI: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Firma del/de la Investigador/a Responsable: _____

Aclaración: _____

DNI: _____

Carrera: Licenciatura en Educación Física y Deporte

Institución: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Entrevista

Disparadores de Entrevista

- Preguntas agrupadas por temática, adaptadas según estilo y enfoque:

Percepción general sobre redes sociales y entrenamiento físico:

1 - “¿Sos de usar Instagram, TikTok o YouTube? ¿Qué es lo que más te gusta mirar?”-

Continuadores:

- - “¿Seguís cuentas relacionadas con el ejercicio o el fitness?” -
- - “¿Te lo manda el algoritmo alguna vez?” - “¿Qué onda con eso? ¿Pinta la scrolleada o los mirás?” - “¿Sentís que te motiva a entrenar?” -

2 - “¿Hacés ejercicio o entrenás rutinariamente? ¿Con qué frecuencia?” -

Continuadores:

- - “¿Te parece que las redes influyen en que lo hagas?” -
- - “¿Tenés algún objetivo personal que venga de algo que viste en redes o medio que te ayudó a visualizarlo?” -

Impacto en hábitos y motivación

3 - “¿Seguís a alguien que suba cosas sobre su entrenamiento o sobre cómo se cuida físicamente?” -

Continuadores:

- - “¿Qué te gusta de esa persona o cuenta?” - “¿Son gente medio random, que sale y habla de la nada; o te cuentan de su formación y cómo pensaron eso?” -
- - “¿Intentaste hacer lo mismo que te muestran?” -

4 - “¿Alguna vez hiciste una rutina o ejercicio que viste en redes?” -

Continuadores:

- - “¿Cómo te fue? ¿Te gustó?” -
- - “Capaz ¿Te pintó un poco más eso, porque con el profe del gym no hay onda?” - “¿Cómo son los de tú gimnasio?” -
- - “¿Sos de buscar ideas para entrenar en redes o preferís hacer otra cosa?” -

Relación con la autoimagen y comparación social

5 - “Cuando ves cuerpos “fit” o gente mostrando su físico en rede ¿Cómo te hace sentir?” -

Continuadores:

- - “¿Te hace compararte con lo que ves?” - “Si no estás así ¿cómo que te sentís fuera de lugar?”
- - “¿Pensás que eso es real o está editado?” -

6 - “¿Las redes te motivan a entrenar o más bien te generan presión?”

Continuadores:

- - “¿Sentiste alguna vez culpa por no entrenar o comer “mal” por algo que viste?” -
- - “¿Te pasa que a veces te desmotivas por eso?” -

Hábitos concretos y cambios

7 - “¿Mirás consejos de alimentación o suplementos en redes?”

Continuadores:

- - “¿Confiás en lo que ves o lo chequeás con alguien?” -
- - “¿Seguiste algún consejo de lo que viste?” -

Opiniones personales y reflexiones

8 - “Si pudieras cambiar algo del contenido de redes sobre ejercicio o cuerpos, ¿Qué cambiarías?” -

Continuadores:

- - “¿Qué te gustaría ver más?” -
- - “¿Qué cosas sentís que te ponen incómodo o dan un mal ejemplo?” -

Cierre

9 - “¿Hay algo que no te pregunté y que te parezca importante contar sobre este tema?”

10 - “¿Qué le dirías a alguien de tú edad, que sigue muchas cuentas de fitness o se compara con lo que ve en redes?”