



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

MÁS LIKES QUE PASOS, PERO SEGUIMOS SIN MOVERNOS

Violeta García Quiles

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad de Murcia
Vgquiles16@gmail.com

RESUMEN

Vivimos rodeados de discursos sobre salud, rutinas de gimnasio, retos deportivos en redes y relojes inteligentes que miden cada paso. Nunca se habló tanto de *fitness*, pero paradójicamente, nunca fuimos tan sedentarios. La cultura del cuerpo activo se ha convertido más en una estética que en un hábito: nos motiva la imagen del bienestar, no necesariamente el bienestar real. En este contexto, la educación física y la promoción del movimiento adquieren un papel crucial. No basta con fomentar la práctica deportiva como un producto de consumo o una moda pasajera; es necesario reeducar a la sociedad —especialmente a los jóvenes— para entender el valor del movimiento cotidiano, el juego y la actividad física como pilares de salud integral. El desafío no está en crear más gimnasios o vender más apps, sino en reconstruir la relación entre el cuerpo, la mente y el entorno: pasar del “postureo fitness” al movimiento con sentido.

PALABRAS CLAVE:

Deporte; Salud; Hábitos Saludables; Sedentarismo; Fitness digital

MORE LIKES THAN STEPS, BUT WE'RE STILL NOT MOVING

ABSTRACT

We live surrounded by talk of health, gym routines, sporting challenges on social media and smart watches that measure every step we take. There has never been so much talk about fitness, but paradoxically, we have never been so sedentary. The culture of physical activity has become more about aesthetics than habit: we are motivated by the image of well-being, not necessarily by actual well-being. In this context, physical education and the promotion of movement take on a crucial role. It is not enough to promote sport as a consumer product or a passing fad; we need to re-educate society—especially young people—to understand the value of everyday movement, play and physical activity as pillars of overall health. The challenge is not to create more gyms or sell more apps, but to rebuild the relationship between the body, mind and environment: to move from 'fitness posturing' to meaningful movement.

KEYWORD

Sport; Health; Healthy Habits; Sedentary Lifestyle; Digital Fitness

DESAROLLO

Actualmente podemos observar que la temática relacionada con el fitness, el bienestar corporal, las redes sociales, el entrenamiento personalizado han tenido un impacto sobre la forma en que hablamos de salud física. Hay apps que monitorean cada paso que damos, influencers que muestran rutinas diarias, gimnasios que ofrecen experiencias virtuales, sensores que miden nuestro estrés y sueño. La imagen de un estilo de vida activo está por todas partes. Sin embargo, la evidencia sugiere que, a pesar de esa visibilidad, muchas personas siguen teniendo hábitos sedentarios peligrosos para la salud.

¿Por qué ocurre esto? ¿Qué falla en la concepción de motivación digital vs movimiento real? ¿Qué observamos en los niños y niñas? ¿Qué piensan los adultos? Podemos encontrar miles de interpretaciones y opiniones y que cada una de ellas sea correcta.

Lo que sí es evidente es que gran parte de nuestro tiempo “activo” se da a través de una pantalla, en la que pasamos horas viendo rutinas o cuerpos ideales. Ya sea en Instagram, TikTok o YouTube, siempre hay tiempo para mirar, pero no siempre para moverse. Esto deriva en una mala gestión del tiempo y en expectativas poco realistas sobre lo que realmente significa estar en forma.

A su vez, este bombardeo de contenido puede motivarnos a intentarlo: apuntarnos a un gimnasio, seguir una rutina, contratar un entrenador o probar un nuevo reto fitness. Esa primera chispa es positiva; al menos nos levanta del sofá. Pero surge un problema profundo: empezamos a pensar que todo lo que vemos es correcto o que todos los cuerpos deben responder igual. A pesar de ello hay un aspecto negativo importante y pensamos que todo lo que vemos es lo correcto o normal. ¿Conocemos realmente hasta donde podemos llegar? ¿Sabemos qué es adecuado o seguro para nosotros? ¿Tiene calidad y base científica lo que consumimos? Entiendo que tenemos demasiada información a nuestro alcance, y podemos encontrar variedad de cuentas relacionadas con el deporte, pero qué hacemos nosotros para saber qué sí y qué no o hasta qué punto podemos cada uno llegar.

En los últimos años, el concepto de salud física se ha transformado profundamente. Hoy convivimos con un sinfín de recursos digitales que prometen ayudarnos a alcanzar la mejor versión de nosotros mismos: aplicaciones que monitorizan cada paso, influencers que muestran rutinas diarias, gimnasios virtuales, relojes inteligentes que miden el sueño o el estrés. Vivimos rodeados de estímulos que nos invitan a movernos, a “ser saludables”, a seguir una vida activa. Sin embargo, la paradoja es evidente: nunca se ha hablado tanto de bienestar físico, y nunca hemos estado tan sedentarios.

Personalmente yo me pregunto: ¿por qué, con tanta información y estímulos, seguimos teniendo dificultades para movernos de verdad?

El problema no está en la falta de recursos, sino en cómo entendemos la motivación y el propósito del movimiento.

Como señala James Clear en su libro *Hábitos atómicos* (2018), “no se trata de tener motivación, sino de crear sistemas que faciliten las buenas decisiones de forma repetida”. Las apps o los influencers pueden inspirar momentáneamente, pero sin una estructura de hábitos, el cambio se desvanece.

Las redes sociales, además, nos exponen constantemente a cuerpos idealizados y estilos de vida aparentemente perfectos. El divulgador español Marcos Vázquez, en *Fitness Revolucionario* (2020), profundiza en esta idea al señalar que “hemos confundido el culto al cuerpo con el cuidado del cuerpo”. Critica la obsesión por la imagen perfecta, que muchas veces aleja de la salud integral y del movimiento consciente. La clave, según él, no está en imitar lo que vemos en redes, sino en recuperar el sentido funcional del ejercicio: moverse porque nuestro cuerpo lo necesita y nos hace sentir bien, no porque las tendencias lo dicten.

Como deportista profesional y persona activa desde la infancia, he experimentado en carne propia el poder que tiene el deporte para construir autoestima y fortaleza mental. Desde pequeña entendí que el movimiento no solo moldea el cuerpo, sino también la mente. Pero hoy veo con preocupación cómo muchas personas, especialmente jóvenes, se inician en la actividad física desde la comparación y la exigencia, no desde el amor propio.

Las redes pueden ser un arma de doble filo. Por un lado, inspiran y conectan; por otro, generan frustración, ansiedad y una sensación de insuficiencia constante. Del mismo modo, la psicóloga deportiva Carla Meijen (2019), en su libro *Mindful Sport Performance Enhancement*, explica cómo la atención plena y la conexión mente-cuerpo son esenciales para sostener la práctica física en el tiempo. No basta con imitar rutinas; es necesario escuchar las señales del cuerpo, ajustar la intensidad y mantener una relación sana con la autoexigencia.

La voluntad no es un don innato, sino un hábito mental que se cultiva con constancia. El exceso de información -rutinas, consejos, dietas, cuerpos “perfectos”- puede generar lo que los psicólogos llaman fatiga de decisión: cuando hay tantas opciones, acabamos sin actuar o actuando de forma impulsiva. En este sentido, el libro *El poder de los hábitos* de Charles Duhigg (2012) aporta una idea clave: “los hábitos se transforman cuando entendemos las rutinas que los impulsan y los reemplazamos por otros más saludables”. Es decir, debemos pasar del consumo pasivo de contenido fitness a la acción consciente, personalizada y sostenible.

En el deporte, lo veo cada día: la clave no está en entrenar solo cuando apetece, sino en mantener el compromiso incluso cuando la motivación flaquea. La voluntad se refuerza con cada pequeña victoria: madrugar un poco más, cumplir una sesión, aunque no sea perfecta, elegir una caminata en lugar del sofá.

Las redes pueden ayudar si las usamos con propósito: seguir cuentas que aporten conocimiento, buscar referentes realistas, conectar con comunidades que apoyen el esfuerzo y no la apariencia. Pero también hay que poner límites. Como en todo entrenamiento, descansar de las pantallas también fortalece la mente.

Uno de los grandes errores que promueve la cultura digital es confundir objetivos externos con metas personales. Un reto viral puede ser divertido, pero no necesariamente adecuado para todos los cuerpos ni todas las circunstancias.

Además, autores como Kuang y Li, 2022 en la revista Retos, señalan que Las funciones interactivas que permiten la conectividad de los usuarios, el análisis comparativo del rendimiento y las competiciones virtuales generan un compromiso adicional, lo que fomenta la motivación para la actividad física a largo plazo.

Un ejemplo de aplicación efectiva y fácilmente de utilizar es Adidas Running que como muestra la anterior revista mencionada en su artículo y siguiendo a (Ryan y Deci, 2000 observan una mejora en la autonomía, un aumento en la motivación intrínseca, mostrando con ello que las tecnologías digitales puede ser una herramienta para desarrollar competencias metacognitivas esenciales.

Desde mi experiencia profesional, he aprendido que los objetivos deben ser claros, alcanzables y sostenibles. No se trata de transformarse en pocas semanas, sino de construir un estilo de vida coherente con nuestros valores y limitaciones. El verdadero progreso no se mide en kilos o en likes, sino en bienestar, energía y equilibrio.

Si hay un momento decisivo para construir una relación sana con el movimiento, ese es la infancia. Los primeros años de vida no solo determinan el desarrollo físico, sino también la actitud emocional y mental hacia la actividad física. Según la *Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022)*, más del 80% de los niños y adolescentes no alcanza los niveles mínimos recomendados de actividad diaria, y esta cifra crece cada año debido a la digitalización del ocio y la reducción del juego espontáneo.

Aquí, la escuela y la familia tienen un papel fundamental. El hogar es el primer entorno donde los niños aprenden por imitación: si ven a sus padres moverse, disfrutar del deporte o desplazarse caminando, tenderán a incorporar esas conductas como algo natural. Pero es en el ámbito educativo donde esas experiencias se consolidan y adquieren sentido.

Siguiendo al pedagogo y experto en didáctica de la educación física Domingo Blázquez Sánchez (1995, 2001) insiste en que *“la educación física no debe limitarse a enseñar gestos técnicos, sino a formar personas activas, críticas y autónomas en su relación con el movimiento”*. Desde su visión, el docente tiene la responsabilidad de educar para la vida activa, más allá del aula o la pista deportiva. Esto implica desarrollar valores como la cooperación, la superación y la conciencia corporal, no solo la destreza motriz.

Blázquez también advierte que el profesorado debe actuar como modelo de coherencia y motivación, generando experiencias significativas que despierten curiosidad y placer por el movimiento (Blázquez, 2001, La educación física: bases para un modelo curricular). En otras palabras, no se trata solo de enseñar a moverse, sino de enseñar a amar el movimiento.

Desde mi experiencia como deportista profesional, siempre he sentido que el ejemplo es la mejor herramienta educativa. En un contexto escolar, un docente que llega al aula con energía, que participa activamente en las dinámicas, que celebra el esfuerzo más que el resultado, enseña más con su actitud que con su discurso. Recuerdo cuando estaba de prácticas, por ejemplo, una actividad que propuse en una clase con adolescentes: creamos un “reto cooperativo” en el que el objetivo no era competir, sino entre todos preparar una coreografía africana con aros. Cada

grupo debía preparar su parte y, entre todos, unirla como proyecto final para finalmente reflexionar sobre cómo se habían sentido con esta actividad grupal.

El resultado me sorprendió: alumnos que apenas participaban en clase empezaron a implicarse, animando a sus compañeros y mostrando orgullo por pequeños logros diarios. Ese tipo de experiencias demuestra que la motivación nace del vínculo y de la vivencia compartida, no del rendimiento.

Como señala Blázquez (2006), *“la tarea del docente es facilitar que el alumno descubra el placer del esfuerzo y la satisfacción de mejorar, no imponer un modelo único de éxito”*. En esa línea, la educación física debe presentarse no como una asignatura más, sino como una herramienta de bienestar integral, que une cuerpo, mente y emociones.

Educar en movimiento, por tanto, es educar en autonomía, en salud y en autoconocimiento. Fomentar la actividad física no se limita a enseñar deportes; es acompañar a los alumnos a descubrir que moverse puede ser sinónimo de alegría, de libertad y de equilibrio. Y ese aprendizaje, cuando se da de forma temprana y significativa, se convierte en una semilla que puede acompañarlos toda la vida.

Vivimos en una época donde moverse está de moda, pero moverse de verdad sigue siendo un reto. No necesitamos más vídeos virales ni más rutinas milagrosas, sino reconectar con el propósito real del movimiento: sentirnos vivos, fuertes, equilibrados. El bienestar no se mide en pasos contados por una app, ni en músculos frente al espejo, sino en la capacidad de estar presentes en nuestro cuerpo y cuidarlo con coherencia.

Porque sí, las redes pueden inspirar... pero el cambio real ocurre cuando apagamos la pantalla, respiramos hondo y decidimos movernos por nosotros mismos. Cada paso, por pequeño que sea, cuenta. Lo importante no es seguir a los demás, sino seguir avanzando.

Y es que, desde la docencia y el ejemplo cotidiano, podemos sembrar en los más jóvenes el valor del esfuerzo, la constancia y el disfrute del movimiento. Porque moverse no es solo cuidar el cuerpo: es educar la mente, cultivar la voluntad y aprender a sentirse vivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Blázquez Sánchez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE Publicaciones.

Blázquez Sánchez, D. (2001). La educación física: bases para un modelo curricular. INDE Publicaciones.

Blázquez Sánchez, D. (2006). La actividad física y deportiva: contexto educativo y social. INDE Publicaciones.

Clear, J. (2018). *Hábitos atómicos: Pequeños cambios, resultados extraordinarios*. Diana.

Duhigg, C. (2012). *El poder de los hábitos*. Debate.

Ibragimova, E., Uraimov, S., Baitassov, Y., Yuldasheva, S., Kutlimuratova, D., & Litwinowa, M. (2025). *Motivación digital: aplicaciones de fitness y actividad física estudiantil*. *Retos*, 67, 1162–1173.

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022). *Informe mundial sobre actividad física y salud infantil*.

Vázquez, M. (2020). *Fitness Revolucionario: Lecciones ancestrales para una salud salvaje*. Ed. Planeta.

Fecha de recepción: 5/10/2025
Fecha de aceptación: 19/11/2025