

Cuando las publicaciones de fitness envían mensajes contradictorios

Un nuevo estudio pregunta quién debería cargar con la responsabilidad cuando el contenido de bienestar en línea motiva a algunos usuarios y presiona a otros.



Un teléfono con imágenes de fitness está junto a equipo de ejercicio, lo que sugiere la presión y la motivación de la cultura de bienestar en línea.

Un nuevo estudio de mujeres jóvenes en Nueva Zelanda descubrió que la cultura de fitness en las redes sociales puede impulsar varios ideales corporales a la vez: delgada, tonificada, con curvas, musculosa, a la moda y casi sin grasa corporal. El problema no es solo que los estándares sean exigentes. Es que algunos de ellos se contradicen entre sí.

Según un artículo de Phys.org sobre la investigación, el estudio encuestó a 200 mujeres jóvenes de Nueva Zelanda sobre los ideales corporales que veían en línea. Los investigadores descubrieron que el 57% sentía que las mujeres jóvenes estaban bajo mucha **presión** para alcanzar esos ideales. Algunas participantes también informaron efectos dañinos: el 17% dijo que había tenido prácticas alimentarias desordenadas, es decir, conductas de alimentación que pueden dañar la salud aunque no sean diagnosticadas formalmente como un trastorno alimentario.

El estudio no dice que cada publicación de fitness sea dañina, y eso es parte de lo que hace difícil el tema. Muchas personas usan las redes sociales para aprender ejercicios, encontrar recetas, seguir a atletas o unirse a comunidades que fomentan hábitos más saludables. Una persona que se siente sola

en la escuela o en su vecindario podría encontrar apoyo de otras personas que intentan correr, levantar pesas, recuperarse de una lesión o aumentar su confianza. Para algunos usuarios, los influencers de fitness pueden hacer que el **ejercicio** se sienta menos intimidante y más posible.

Pero los mismos espacios en línea también pueden convertir la salud en una evaluación constante de uno mismo. El artículo describe a influencers que presentan versiones cuidadosamente editadas del ejercicio, la comida, la ropa, la belleza y el éxito. Sus publicaciones a menudo conectan estar saludable con verse de cierta manera. Eso puede hacer menos clara la diferencia entre los consejos y la publicidad, especialmente cuando los influencers venden ropa deportiva, suplementos o planes de ejercicio. También puede hacer que quien mira sienta que el cuerpo correcto siempre está a una compra, una rutina o una transformación más de distancia.

Una pregunta debatida es dónde termina la **motivación** y dónde comienza la presión. Un video de ejercicio podría inspirar a una persona a moverse más y hacer que otra persona sienta vergüenza. Una publicación sobre **disciplina** podría ayudar a quien la ve a seguir una meta y empujar a otra per-

sona hacia un control extremo de la comida o el ejercicio. El contenido puede presentarse como empoderamiento, amor propio o positividad corporal y aun así enseñar a quienes lo ven a vigilarse de cerca. Esa contradicción no siempre es evidente, porque el lenguaje suena alentador incluso cuando el resultado es **ansiedad**.

El estudio también examinó el “glow up”, una tendencia de redes sociales basada en documentar una transformación visible hacia una versión supuestamente mejor de uno mismo. En grupos de discusión con 15 mujeres jóvenes de la Isla Norte de Nueva Zelanda, algunas participantes dijeron que la tendencia las motivó a ser más activas o saludables. Pero la mayoría describió presión para mejorar muchas partes de la vida a la vez, incluyendo el sueño, la dieta, el ejercicio, la apariencia y las metas profesionales. En esa versión del **bienestar**, toda la vida de una persona puede empezar a sentirse como un proyecto que nunca termina.

Eso plantea un segundo argumento: ¿cuánta responsabilidad debería recaer en los usuarios individuales? Algunas participantes sugirieron medidas como dejar de seguir cuentas dañinas, tomar descansos de las redes sociales, practicar deportes o escribir un diario. Esas estrategias pueden ayudar. También encajan con un mensaje común que los adultos dan a los jóvenes: seleccionen su feed, tomen mejores decisiones y desconéctense cuando sea necesario.

Los investigadores advierten que esta respuesta es incompleta. Si la responsabilidad se coloca solo en los usuarios individuales, entonces también se espera que las personas que experimentan la presión resuelvan el problema por sí mismas. Las platafor-

mas de redes sociales dan forma a lo que las personas ven mediante algoritmos, que son sistemas automatizados que deciden qué publicaciones recomendar según datos como los me gusta, las vistas, las búsquedas y el tiempo que se pasa mirando. Si esos sistemas amplifican repetidamente los ideales corporales populares, entonces incluso un usuario que intenta evitar el contenido dañino puede seguir encontrándolo.

No hay una solución fácil en el estudio. Un mayor control de las plataformas podría reducir la exposición a consejos de salud poco realistas o sin respaldo, pero también podría plantear preguntas difíciles sobre quién decide qué se considera dañino. Una mayor responsabilidad personal respeta la libertad de los usuarios, pero podría ignorar lo poderosos que pueden ser los sistemas de recomendación y el marketing de influencers. Más educación podría ayudar a las personas a reconocer imágenes editadas, tácticas de venta y afirmaciones sin respaldo, pero la educación por sí sola quizá no cambie lo que aparece en un feed.

La investigación está limitada de una manera importante: se centró en mujeres jóvenes de Nueva Zelanda, no en todos los adolescentes de todas partes. Aun así, la tensión que describe es conocida más allá de un solo país. Las redes sociales pueden hacer que la información sobre fitness sea más accesible y a la vez hacer que los cuerpos se sientan como proyectos públicos abiertos a la **comparación** constante. La parte difícil es decidir quién debería cambiar primero: el usuario, el **influencer**, la plataforma o la cultura que recompensa con atención las transformaciones más extremas.

Escrito a partir del reportaje de Phys.org.

1. Si el contenido de fitness ayuda a algunos usuarios pero perjudica a otros, ¿deberían las plataformas restringir más contenido de este tipo, o eso crearía demasiado control sobre los consejos comunes de salud?

Una buena respuesta: Una respuesta sólida debe considerar la reducción del daño frente a la libertad de expresión, la incertidumbre sobre qué se considera dañino y el papel de los algoritmos de recomendación.

2. ¿Qué tan justo es decirles a los usuarios que resuelvan este problema dejando de seguir cuentas o tomando descansos de las redes sociales?

Una buena respuesta: Una respuesta sólida debe considerar la capacidad de decisión personal y también abordar el diseño de las plataformas, el marketing de influencers y la capacidad desigual de evitar la presión en línea.

3. ¿Qué evidencia querrías antes de decidir si la cultura de fitness en las redes sociales es principalmente motivadora, principalmente dañina o ambas cosas a la vez?

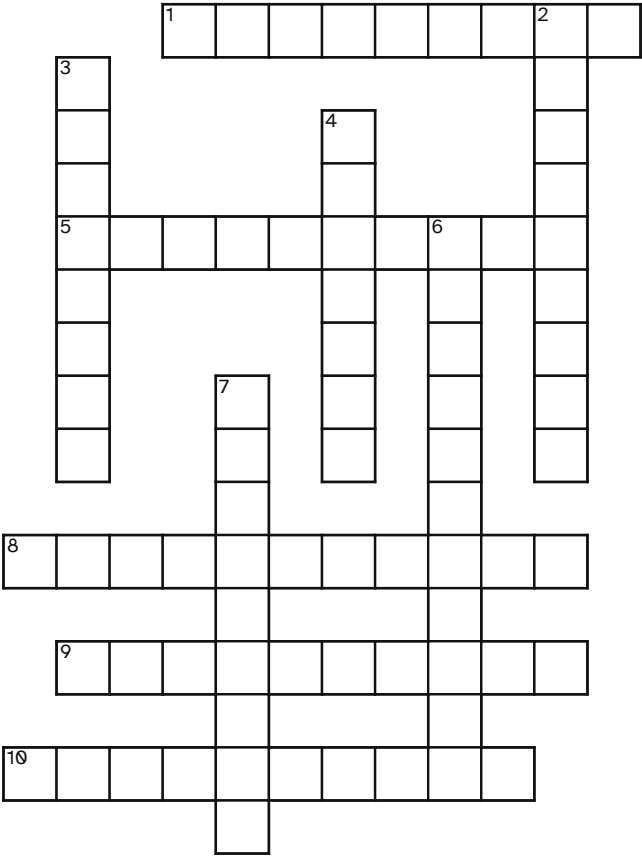
Una buena respuesta: Una respuesta sólida debe identificar información que falta, como los efectos a largo plazo, diferentes grupos de usuarios, el comportamiento de las plataformas y las comparaciones con las presiones fuera de línea.

Cuando las publicaciones de fitness envían mensajes contradictorios

L A R Y T E P M N R O I A I I Q U P
 E A C M O A O R D S N C F M R S B N
 D Y I M I I L R E I E P J S R I I J
 A O O T O T E G C S G I S O D A E E
 E S A B E I F M O T I V A C I O N I
 O O Z I S N E S M R O O E E S L E A
 S E I A C F L C P I I D N I C D S N
 I P T T F L O Z A C E T S T I O T G
 D I V L D U A A R N F O M O P S A T
 P M T N E E N Q A Y E I I O L L R I
 E O C R L N S L C E E I E E I Z A C
 E E J E R C I C I O N O D G N A D T
 S E S E O E E F O D P I I C A L I O
 E D E S O R D E N A D O A I E N E P
 O I L C D E A D D I U N S E D V A S
 M R N S A M D E O E V I F E A E T A
 E C A N D B M R S O E A S I A E R E
 J I C E N L F A L D R R E I A E N F

ALGORITMO ANSIEDAD BIENESTAR COMPARACION
 DESORDENADO DISCIPLINA EJERCICIO INFLUENCER
 MOTIVACION PRESION

Cuando las publicaciones de fitness envían mensajes contradictorios



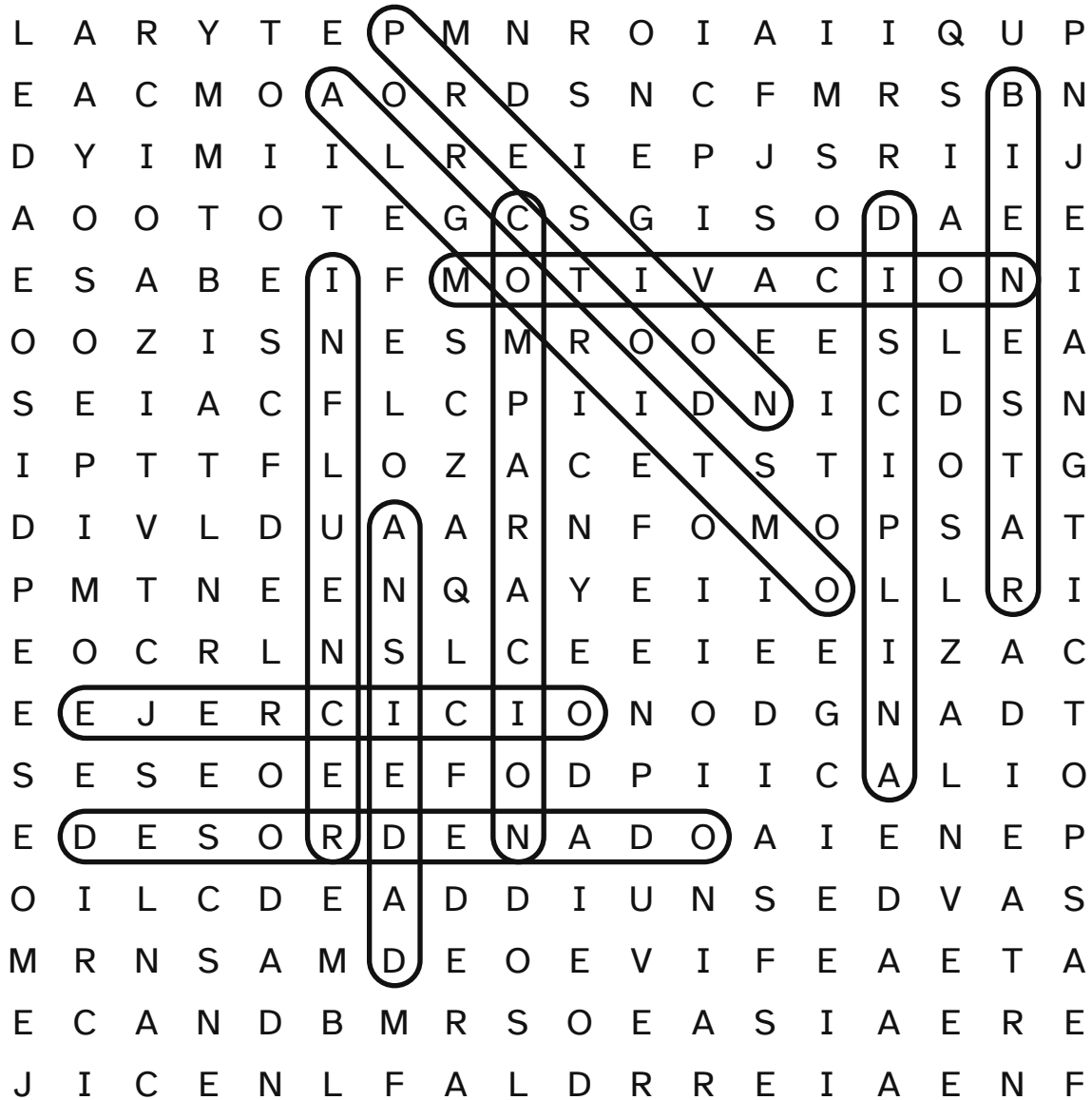
HORIZONTALES

- 1 Estado general de la salud física y mental de una persona.
- 5 Personalidad en línea cuyas publicaciones pueden influir en lo que sus seguidores compran, hacen o valoran.
- 8 Describe patrones de alimentación que pueden dañar la salud incluso sin un diagnóstico formal.
- 9 Razón o deseo que anima a alguien a trabajar hacia una meta.
- 10 Capacidad de seguir un plan o controlar las acciones con el tiempo.

VERTICALES

- 2 Conjunto automatizado de reglas que ayuda a decidir qué publicaciones se le muestran a un usuario.
- 3 Sentimiento de preocupación o miedo que puede resultar del estrés o la incertidumbre.
- 4 Sensación fuerte de que alguien debe cumplir expectativas o actuar de cierta manera.
- 6 Acción de juzgarse a uno mismo o a algo más al observar semejanzas y diferencias.
- 7 Actividad física que se realiza para mejorar la fuerza, la salud o la condición física.

Cuando las publicaciones de fitness envían mensajes contradictorios — solucionario



ALGORITMO

ANSIEDAD

BIENESTAR

COMPARACION

DESORDENADO

DISCIPLINA

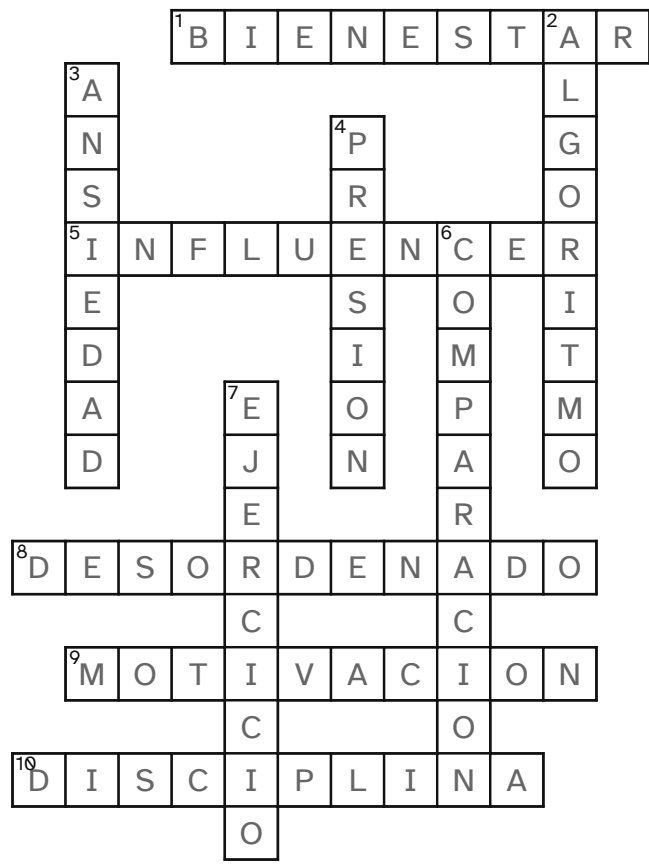
EJERCICIO

INFLUENCER

MOTIVACION

PRESION

Cuando las publicaciones de fitness envían mensajes contradictorios — solucionario



HORIZONTALES

- 1 Estado general de la salud física y mental de una persona.
- 5 Personalidad en línea cuyas publicaciones pueden influir en lo que sus seguidores compran, hacen o valoran.
- 8 Describe patrones de alimentación que pueden dañar la salud incluso sin un diagnóstico formal.
- 9 Razón o deseo que anima a alguien a trabajar hacia una meta.
- 10 Capacidad de seguir un plan o controlar las acciones con el tiempo.

VERTICALES

- 2 Conjunto automatizado de reglas que ayuda a decidir qué publicaciones se le muestran a un usuario.
- 3 Sentimiento de preocupación o miedo que puede resultar del estrés o la incertidumbre.
- 4 Sensación fuerte de que alguien debe cumplir expectativas o actuar de cierta manera.
- 6 Acción de juzgarse a uno mismo o a algo más al observar semejanzas y diferencias.
- 7 Actividad física que se realiza para mejorar la fuerza, la salud o la condición física.

De dónde viene esto

Este artículo se escribió para 3andB a partir del reportaje que aparece abajo. No es una reimpresión: la redacción es nuestra y los hechos son de ellos.

Phys.org

"Fit, thin, curvy and toned: The contradictory body ideals young NZ women face online"

Publicado miércoles, 23 de septiembre de 2026

Consultado el jueves, 24 de septiembre de 2026

<https://phys.org/news/2026-09-thin-curvy-toned-contradictory-body.html>

QUÉ INCLUYE ESTE PAQUETE

El artículo con una nota para cada pregunta, una sopa de letras, un crucigrama y el solucionario de ambos.

COPIAS Y USO

Se puede imprimir, copiar y repartir libremente para uso en el aula. Conserve esta página con el paquete para que el próximo docente vea de dónde salió la noticia.

Hay más de donde vino esto

Si esta lección corta le funcionó a su clase, nuestros cuadernos completos van más lejos con el mismo cuidado:

- Unidades completas con edición para el estudiante y para el docente
- Soluciones resueltas de cada ejercicio
- Alineadas a estándares, probadas en el aula, listas para imprimir

Vea las lecciones completas en 3andB.com