

El deporte en el siglo XXI: Nuevos hábitos gracias a las redes sociales

Sport in the 21st century: New habits thanks to social networks

Esporte no século 21: Novos hábitos graças às redes sociais

Lydia Corzo Cortés¹

Universidad de Extremadura (España)

lydiacorzo@gmail.com

Fecha de recepción: 01 de noviembre de 2021

Fecha de recepción evaluador: 03 de noviembre de 2021

Fecha de recepción corrección: 20 de diciembre de 2021

Resumen

En plena lucha por los altos niveles de sedentarismo alrededor de todo el mundo tras los datos arrojados por la Organización Mundial de la Salud, el deporte se ha convertido en el punto de mira por los médicos y expertos para conseguir implementar en la población tendencias y hábitos positivos. En la nueva realidad que vivimos con la llegada del Covid-19, el deporte también ha sufrido cambios y se ha tenido que adaptar al entorno virtual puesto que era imposible salir de casa para practicarlo. En este entorno virtual han tenido un papel relevante los *influencers* relacionados con el deporte, quienes han llegado hasta los hogares de cada usuario para proporcionarles rutinas de deporte y así poder mantenerse en forma. Es una nueva modalidad que ha llegado para quedarse puesto que

¹ **Lydia Corzo Cortés:** Graduada en Comunicación Audiovisual por la Universidad de Extremadura (España). Actual estudiante de Máster Universitario de Investigación en Ciencias Sociales. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5245-240X>

muchas personas han adquirido ya una rutina y practican ejercicio en casa ya que les resulta más cómodo y les genera menor pérdida de tiempo que tener que desplazarse hasta un gimnasio, por ejemplo. Además, el deporte ha servido como vía de escape y entretenimiento durante la pandemia y muchas personas que antes eran sedentarias comenzaron a practicarlo para pasar el tiempo de confinamiento y han terminado implementándolo en su día a día.

Palabras clave: deporte, Covid-19, influencers, nuevos hábitos.

Abstract

In the midst of the struggle for high levels of sedentary lifestyle around the world after the data released by the World Health Organization, sport has become the focus of doctors and experts to implement trends and habits in the population positive. In the new reality that we live in with the arrival of Covid-19, sport has also undergone changes and has had to adapt to the virtual environment since it was impossible to leave home to practice it. In this virtual environment, influencers related to sports have played a relevant role, who have come to the homes of each user to provide them with sports routines and thus be able to stay in shape. It is a new modality that has come to stay since many people have already acquired a routine and practice exercise at home since it is more comfortable and generates less time loss than having to travel to a gym, for example. In addition, sport has served as an escape route and entertainment during the pandemic and many people who were previously sedentary began to practice it to pass the time of confinement and have ended up implementing it in their day-to-day lives.

Keywords: sport, Covid-19, influencers, new habits.

Resumo

Em meio à luta pelos elevados níveis de sedentarismo em todo o mundo após os dados divulgados pela Organização Mundial de Saúde, o esporte passou a ser o foco de médicos e especialistas para implementar tendências e hábitos positivos na população. Na nova realidade que vivemos com a chegada da Covid-19, o esporte também passou por mudanças e teve que se adaptar ao ambiente virtual, pois era impossível sair de casa para praticá-lo. Nesse ambiente virtual, os influenciadores relacionados ao esporte têm desempenhado um papel relevante, que vêm à casa de cada usuário para proporcionar-lhes rotinas esportivas e, assim, poderem ficar em forma. É uma nova modalidade que veio para ficar, pois muitas pessoas já adquiriram uma rotina e praticam exercícios em casa por ser mais confortável e gerar menos perda de tempo do que ter que se deslocar para uma academia, por exemplo. Além disso, o esporte tem servido como rota de fuga e entretenimento durante a pandemia e muitas pessoas que antes eram sedentárias começaram a praticá-lo para passar o tempo de confinamento e acabaram por implementá-lo no dia a dia.

Palavras-chave: esporte, Covid-19, influenciadores, novos hábitos.

Introducción

Hace años parecía imposible pensar que las nuevas tecnologías animarían a los usuarios a practicar deporte ya que ellas fueron acusadas durante años de ser las culpables de los altos niveles de sedentarismo. Muchos autores han estudiado la evolución de la actividad deportiva desde los más pequeños hasta los adultos y han comprobado que con la aparición de las nuevas tecnologías la población prefería quedarse en casa jugando a videojuegos o utilizando el ordenador con fines lúdicos en lugar de salir a la calle y mantenerse activo. En muchas ocasiones se ha demostrado que los niños ya no salen a jugar a la calle con sus amigos como años atrás, sino que ahora permanecen en casa jugando a algún videojuego. Si nos fijamos, siempre se ha acusado a la tecnología de los altos niveles de sedentarismo que se contabilizan en los países desarrollados del siglo XXI pero, con la llegada del Covid-19 ha ocurrido algo impensable: la tecnología ha devuelto a la población la motivación por la práctica deportiva. Al permanecer en confinamiento domiciliario por la pandemia, muchos programadores han desarrollado aplicaciones deportivas con rutinas de entrenamiento para que los usuarios puedan mantenerse en forma sin salir de casa. En este punto, los *influencers* relacionados con el mundo del deporte han visto crecer sus cuentas en cuanto a *likes* y números de seguidores, y han servido de gran ayuda para toda la población durante el confinamiento puesto que eran una vía de escape y de entretenimiento, consiguiendo además que una buena parte de la población haya adoptado una rutina deportiva que ha mantenido tras el confinamiento.

Marco teórico

En este artículo analizaremos qué es el deporte siguiendo la definición que hace sobre él la Ley 10/1990 de 15 de octubre en España conocida como Ley del Deporte.

Además, hablaremos de la importancia y los beneficios que tiene la práctica deportiva tanto a nivel físico como a nivel psicológico, algo muy importante a lo que muchas veces no se le da el valor suficiente. Para ello estudiaremos a Penedo, F. J y Dahn, J. R. (2005), Rodríguez, M. C.; Molina, J.; Jiménez, C.; y Pinzón, T. (2011) y Fox, K. R. (1999).

También analizaremos el impacto que causó la aparición del Covid-19 en la práctica deportiva y las aplicaciones móviles y otros recursos digitales que surgieron para que la pandemia no tuviese un efecto negativo en la salud por el sedentarismo impuesto al permanecer en confinamiento. En este apartado nos serviremos del artículo *Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis* de Díaz, I.; Reche, M.P.; Torres, J.M (et al., 2019).

En último lugar, haremos un análisis de los *influencers* relacionados con el deporte más importantes del momento. Para ello consultaremos el artículo *Redes sociales en tiempos del Covid-19: el caso de la actividad física* de Piedra, J. (2020).

Metodología

Para la elaboración de este artículo se ha seguido como técnica de investigación la revisión bibliográfica. Se han utilizado bases de datos como *Google Scholar* o Dialnet para obtener información de calidad con fuentes contrastadas y verificables.

Se han realizado búsquedas acerca de la importancia del deporte y sus beneficios para la salud, así como sobre el impacto que ha tenido el Covid-19 en la práctica deportiva y las nuevas modalidades online para poder mantenerse en forma. Además, se ha consultado acerca de los *influencers* deportivos y su papel relevante durante la pandemia, sumado al análisis de sus cuentas en redes sociales para comprobar el aumento de público.

El deporte y su importancia para la salud

El deporte se ha convertido en un pilar muy importante en la sociedad actual. Años atrás se creía que el deporte solo generaba beneficios a nivel físico, pero con los avances en investigación se ha demostrado que también repercute de forma positiva a nivel psicológico.

En España, la Ley 10/1990 de 15 de octubre conocida como Ley del Deporte establece que “el deporte, en sus múltiples y muy variadas manifestaciones, se ha convertido en nuestro tiempo en una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de movilización y convocatoria”. Además, “el deporte se constituye como un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud y, por tanto, es un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y, asimismo, su práctica en equipo fomenta la solidaridad. Todo esto conforma el deporte como elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa del tiempo de ocio en la sociedad contemporánea”. (Consejo Superior de Deportes, 2013)

En la propia ley podemos ver que no solo se nos habla de beneficios físicos sino también sociales. Si hablamos de los beneficios físicos, el deporte tiene efectos positivos tanto en el sistema cardiovascular como digestivo, endocrino y respiratorio (Penedo y Dahn, 2005). Si nos referimos a los beneficios psicológicos, la práctica deportiva repercute positivamente en el control del estrés, la mejora del autoconcepto y autoestima, así como mejora de los niveles de insomnio y tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos (Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, 2011). También ayuda a disminuir los niveles de ansiedad y depresión (Fox, 1999).

Impacto del Covid-19 y nuevas prácticas deportivas

Con la llegada del Covid-19 en 2020 y la obligatoriedad de permanecer en casa para evitar su propagación, la población tuvo que buscar nuevos métodos para poder permanecer en forma sin salir de sus hogares. Muchas personas necesitaban mantener una rutina que tuviese beneficios a nivel mental ya que estamos acostumbrados a seguir unas

pautas en nuestro día a día por el trabajo y otros quehaceres, pero en marzo de 2020 el mundo cambió y pareció haberse parado. Aquí jugaron un papel importante las nuevas tecnologías, muy utilizadas en todo el mundo como ayuda en un momento tan difícil como es una pandemia.

Si buscamos información sobre aplicaciones móviles para practicar deporte encontraremos un gran número y muchas con distintas funcionalidades y objetivos. Las hay creadas para perder peso, aumentar la fuerza y resistencia, ejercicios de yoga, pilates, para el posparto, etc. Algunas de ellas cuentan con un entrenador personal virtual que se encarga de elaborar rutinas de ejercicios tras haber introducido algunos datos como son la edad, peso, altura, condición física, objetivos, etc. De esta forma muchas personas se sienten más motivados puesto que es un entrenamiento personalizado.

Entre las más destacadas podemos mencionar Sworkit, Sweat, Fitbit Coach, Nike Training Club, Freeletics, Bodyweight, 8Fit, o Yoga-Go, entre muchas otras más (Vagalume, 2021).

Entre ellas podemos mencionar Sworkit, Sweat, Fitbit Coach, Nike Training Club, Freeletics Bodyweight, 8Fit, Yoga-Go, entre muchas otras. A continuación, vamos a comentar el funcionamiento de una elegida al azar, en este caso Nike Training Club.



Figura 1: Configuración Nike Training Club¹ (Fuente: Nike Training Club)

Nos encontramos en el proceso de registrarnos en la aplicación móvil y, como podemos ver, nos han realizado varias preguntas como la edad y sexo, y otra ha sido la que aparece

en pantalla: ¿cuántas veces entrenas a la semana? Aquí nos da la posibilidad de elegir entre 0 y 1 entrenamientos, 2 y 4, o más de 5 entrenamientos.²

El objetivo de esta pregunta es conocer nuestro estado físico para así poder recomendarnos entrenamientos personalizados y más acordes a nuestros hábitos. Una vez que hemos contestado las preguntas, nos proporcionarán una serie de rutinas:

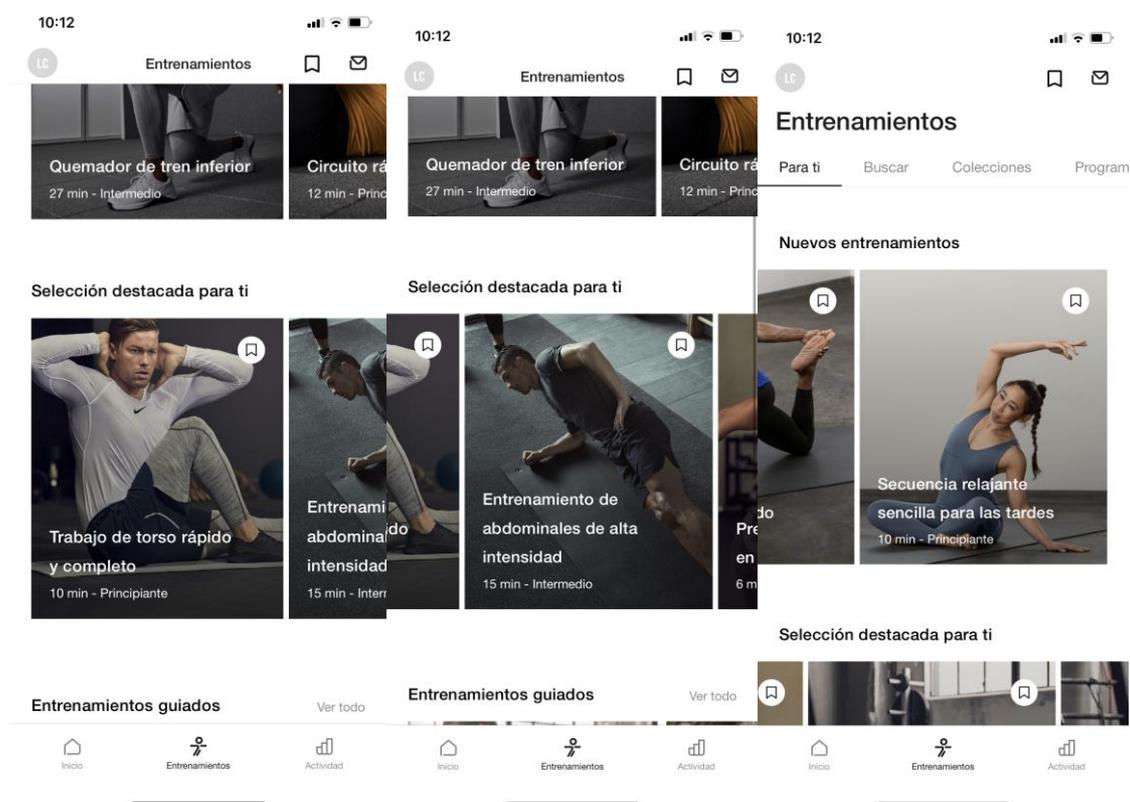


Figura 2, 3 y 42: Rutinas de ejercicio. (Fuente: Nike Training Club)

Si analizamos las imágenes de izquierda a derecha podemos comprobar que aparece una sección llamada “selección destacada para ti” donde encontramos ejercicios adecuados a nuestra condición física, tras haber completado los datos requeridos anteriormente en el proceso de registro. Encontramos una rutina de 10 minutos para principiantes llamada “trabajo de torso rápido y completo”, así como otra de nivel intermedio llamada “entrenamiento de abdominales de alta intensidad”. Además de ello, hay otra sección donde se van añadiendo los entrenamientos más recientes y encontramos multitud de ejercicios, el que aparece en la tercera imagen es “secuencia relajante sencilla para las tardes”. De este modo podemos ver que aparte de la gran cantidad de aplicaciones deportivas que existen, dentro de una misma aplicación podemos encontrar rutinas de lo más variadas según las necesidades de cada persona. Además, si nos fijamos, se trata de entrenamientos de unos 10 o 15 minutos de duración, de forma que no supone demasiado tiempo para las personas y son más fáciles de implementar en el día a día.

² Disponible en: <https://www.nike.com/es/ntc-app> (Recuperado: 27/10/2021)

También hay que sumarle a todo ello que estas aplicaciones cuentan con vídeos grabados por profesionales que nos guían acerca de cómo realizarlos, de forma que es menos probable sufrir una lesión por realizar mal un ejercicio.

Con estas aplicaciones, el usuario ya no ve el gimnasio como una única posibilidad para realizar deporte, sino que ahora tiene un amplio abanico de ejercicios en su móvil.

Con los datos que podemos extraer del artículo *Impacto de las apps móviles en la actividad física* podemos afirmar que los móviles son un recurso potente para la mejora y el aumento de la práctica deportiva, así como que las aplicaciones móviles deportivas de carácter lúdico establecen nuevos componentes motivacionales para realizar deporte, de forma que el deseo por mejorar el estado físico es una consecuencia secundaria de conseguir los logros establecidos en el juego. Cabe destacar también que el uso de estas aplicaciones favorece el tratamiento de enfermedades como la diabetes tipo 2 y la obesidad (Aznar Díaz, I.; Cáceres Reche, M.P.; Trujillo Torres, J.M (et al., 2019).

Influencers deportivos

Tras haber comentado y analizado el funcionamiento de las aplicaciones deportivas, así como sus beneficios para la salud, cabe destacar también el relevante papel que han tenido los *influencers* deportivos durante la pandemia. Pero, ¿quiénes son y qué hacen?

Por todos es conocido qué es un influencer, que se podría definir como una persona que ejerce una gran influencia (como su propio nombre indica) sobre un público a través de las redes sociales, principalmente. También podemos seguir la siguiente definición: “es necesario realizar una diferenciación conceptual entre influencer, líder de opinión o prescriptor y famoso. Un influencer suele conocer el tema del que habla, se le reconoce cierta experiencia y conocimiento del tema mientras que un famoso como Rafa Nadal, no tienen por qué saber de coches o de seguros de vida o del hogar (Mapfre). Las marcas utilizan a las celebridades y a los influencers de forma diferente para objetivos diferentes” (Nieto, 2018). Como ya podemos intuir, un influencer deportivo es aquella persona cuyo contenido va enfocado hacia la práctica deportiva.

Durante la pandemia, muchos de ellos han ayudado a las personas a distraerse y a practicar deporte ya que han publicado rutinas de entrenamiento fáciles de seguir con materiales que todos teníamos en casa en ese momento. Además de eso, muchos compartían publicaciones de recetas de comida sana o *fit* como ellos también las llaman, y los usuarios las han recreado de forma que mientras que se entretenían, también cocinaban alimentos sanos. Algunos de ellos que podemos destacar son Patri Jordán, David Marchante, Sergio Peinado, Verónica Costa, Cocó Constans, entre otros (Alonso, 2021). Durante y tras la pandemia, estos influencers deportivos han visto cómo sus cuentas han ido creciendo en número de usuarios e interacciones. En el siguiente cuadro podemos ver la comparativa de 2019 a 2021:

| | 2019 | 2020 | 2021 |
|------------------------|---------|-----------|-----------|
| Patri Jordán | 921.000 | 1.061.222 | 1.492.569 |
| David Marchante | 306.000 | 772.498 | 1.124.719 |
| Sergio Peinado | 401.000 | 631.305 | 1.020.440 |
| Verónica Costa | 614.000 | 746.519 | 934.718 |
| Elena Malova | | 252.911 | 534.972 |
| Vanesa Lorenzo | | 401.973 | 424.328 |
| Espe Workout | | | 367.871 |
| Cocó Constans | | | 361.222 |

Figura 5: Seguidores principales influencers deportivos³ (Fuente: Alonso, 2021)

La tabla refleja cómo, por ejemplo, Patri Jordán ha pasado de 921.000 seguidores en 2019 a 1.492.569 en este 2021, tras vivir la pandemia. Esto supone un aumento de casi 600.000 seguidores. Otro ejemplo puede ser David Marchante, quien contaba con 306.000 seguidores en 2019 y actualmente posee 1.124.719, acercándose a las cifras de Patri Jordán.

“A nivel mundial podemos destacar a Michelle Lewis, que con 13,6 millones de seguidores en Instagram es la reina de las redes sociales en el mundo del fitness. Le siguen Jen Setler con 12,8 millones de seguidores en Instagram y Kayla Itsines con 12,5 millones” (Piedra, 2020).

Conclusiones

Como hemos analizado y de acuerdo con los autores Penedo y Dahn, Rodríguez, Molina, Jiménez, Pinzón, Fox, Márquez y Garatachea, el deporte tiene muchísimos beneficios tanto para la salud a nivel físico y orgánico como también para la salud mental. Creo que una buena decisión sería hablar y educar a los niños en los colegios en la importancia que tiene la actividad física para la mente, puesto que en los colegios se educa siempre a nivel físico, pero no a nivel mental.

Además, durante la pandemia ha supuesto una muy buena vía de escape para toda la población que se ha mantenido activa y entretenida mientras que debía permanecer en confinamiento domiciliario. En este momento fueron de gran ayuda las aplicaciones deportivas como estudian los autores Díaz, Reche y Torres, puesto que los usuarios podían encontrar en ellas rutinas y tablas de ejercicios que se adecuen a sus necesidades y estado físico sin tener que salir de casa, algo muy beneficioso también para todas aquellas personas que no quieren desplazarse hasta un gimnasio para practicar deporte. Gracias a estas aplicaciones las personas encuentran una motivación pues pueden ir

guardando sus actividades y consultar su progreso. Además, sienten que tienen un entrenador personal en su móvil³.

Además de las aplicaciones móviles, también han tomado gran importancia los influencers deportivos como nos indica el autor Joaquín Piedra. Debido a la pandemia muchísimas personas siguieron a través de las redes sociales las rutinas que compartían estos influencers y se iniciaron o mantuvieron en la práctica deportiva. Además, se crearon retos deportivos mediante hashtags por lo que los usuarios sentían que formaban parte de una comunidad con los mismos gustos, aunque fuesen personas de diferentes partes del mundo que no se conocían.

Actualmente hay pocas investigaciones acerca de los beneficios de las aplicaciones móviles y los influencers deportistas para el fomento de la actividad física, pero, como hemos ido analizando a lo largo de este artículo, el deporte es una parte muy importante que toda persona debería practicar y estas aplicaciones e influencers cada vez tienen una mayor relevancia en la sociedad. Se puede ver en la cantidad de aplicaciones que se crean por la alta demanda que hay y también en cómo crecen las cuentas de Instagram o Youtube de estos influencers. Tras haber realizado esta investigación, estimo que muy pronto cada vez serán más las personas que opten por esta forma de hacer deporte.

³ Disponible en: <https://marketing4ecommerce.net/top-instagramers-de-fitness-y-deporte-con-mas-seguidores/> (Recuperado: 20/10/2021)

Bibliografía

- Alonso, L. (3 de septiembre de 2021). *Top 20: los instagramers de fitness y deporte con más seguidores (2021)*. M4rketiing Ecommerce. Recuperado 20 de octubre de 2021 <https://marketing4ecommerce.net/top-instagramers-de-fitness-y-deporte-con-mas-seguidores/>
- Consejo Superior de Deportes. (s.f.). *Ley del Deporte*. Gobierno de España (<https://www.csd.gob.es/es/csd/organizacion/legislacion-basica/ley-del-deporte>)
- Díaz Aznar, I., & Reche Cáceres, M.P., & Trujillo Torres, J.M. (et al., 2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, n° 36., 52-57. ISSN 1579-1726
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), pp. 411-418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- Gómez Nieto, B. (2018). El influencer: herramienta clave en el contexto digital de la publicidad engañosa methaodos.revista de ciencias sociales. *Methaodos.revista de ciencias sociales*, vol. 6, num. 1. DOI: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17502/m.rcs.v6i1.212>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). *Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity*. *Current Opinion in Psychiatry*, 18, pp. 189-193. DOI: 10.1097/00001504-200503000-00013
- Piedra, J. (2020). Redes sociales en tiempos del COVID-19: el caso de la actividad física. *Sociología del Deporte (SD)*, vol. 1, num. 1, pp. 41-43. DOI: DOI: <http://doi.org/10.46661/socioldeporte.4998>
- Rodríguez, M., Molina, J., Jiménez, C., Pinzón, R. (2011). Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 11(1), 19-37. http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen11_numero1/articulo_2.pdf
- Vagalume, R. (4 de enero de 2021). *¿Quieres ponerte en forma y no tienes tiempo? ¡Descubre las 10 mejores aplicaciones para hacer ejercicio en casa!* Vivus.es. Recuperado 14 de octubre de 2021 <https://www.vivus.es/blog/aplicaciones-para-hacer-ejercicio>