



## Nuevas estrategias para estar en buena forma

RICARDO SEGURA  
EFE - REPORTAJES

En 2024 hubo un auge de las prácticas destinadas a estar en buena forma y mejorar el bienestar psicológico a través de cambios en el estilo de vida, y dado que cada vez más personas conocen y experimentan los efectos positivos y antidepresivos del ejercicio físico, es comprensible que las publicaciones sobre salud y fitness hayan sido tendencia en las redes sociales, según los expertos. Con esto en mente, los especialistas de la plataforma británica Live Football Tickets, LFT, ([www.livefootballtickets.com](http://www.livefootballtickets.com)), han identificado las principales tendencias de fitness y bienestar que probablemente predominarán en 2025. Para efectuar sus predicciones, el equipo de LFT recopiló información sobre artículos en línea, búsquedas en línea y 'hashtags' (etiquetas que identifican un contenido específico) en la plataforma TikTok relacionados con el cuidado y la mejora física y mental, y analizándola con la ayuda de la herramienta de inteligencia artificial ChatGPT, según han explicado.

Dispositivos ponibles ('wearables'). El tema de fitness más buscado en 2024 son los dispositivos 'ras-

treadores de actividad física', con 636.000 búsquedas anuales en línea, según LFT.

Estos dispositivos, como los monitores de frecuencia cardíaca y los relojes inteligentes, han sido muy populares en 2024, al igual que los nuevos 'smartwatches' de Apple y Fitbits, que ayudan a monitorizar datos corporales como la frecuencia cardíaca, el sueño y las calorías quemadas por su usuario, aseguran. La investigación de LFT prevé que estos dispositivos seguirán siendo populares en 2025 debido a que permiten un seguimiento cómodo y al instante de distintos indicadores de la salud y a que ayudan a las personas que los usan, a sentirse

seguras, motivadas y satisfechas consigo mismas.

### APLICACIONES (APPS) DE FITNESS.

Las aplicaciones ('apps') móviles de ejercicio y los programas de entrenamiento en línea favorecen un estilo de vida saludable y activo, facilitando que se ejerciten quienes trabajan desde casa o viajan con frecuencia. También permiten a los usuarios realizar un seguimiento de su progreso y crear planes de entrenamiento personalizados para objetivos específicos, según LFT. En el primer mes del año suelen aumentar las descargas de 'apps' móviles de fitness y entrenamiento (en enero de 2024 hubo 14 millones de descargas en el mundo) porque muchas personas intentan llevar un estilo de vida más saludable en el nuevo año.

La mayoría de estas 'apps' utilizan IA para ofrecer planes de fitness personalizados y recomendaciones basadas en datos, lo que ayuda a que el usuario se implique más en seguir una rutina destinada a mantenerse en buena forma, según LFT.

### COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS.

Otro de los temas más buscados en 2024 y que también ha sido muy popular en TikTok, son los 'complementos alimenticios', lo que

según los especialistas de LFT, es un indicador del auge del bienestar nutricional y de la alimentación controlada destinada a funciones específicas, como mejorar la salud intestinal, reducir el estrés o aumentar la energía física y mental. Para 2025 se prevé que los usuarios de internet presten mayor atención a su salud intestinal y a su conexión con la salud mental, sus defensas inmunitarias y algunas enfermedades crónicas.

Los probióticos, prebióticos y alimentos fermentados seguirán siendo populares; aumentará el interés en los suplementos alimenticios y pruebas personalizadas para la salud intestinal; y quienes llevan un estilo de vida ajetrejado se interesarán por los preparados en polvo o productos vegetales con prebióticos, probióticos, antioxidantes y vitaminas, según la investigación.

### BIENESTAR CUERPO-MENTE.

Algunas prácticas como los baños de sonido (de gongs, diapasones y cuencos de cristal), la meditación y las terapias de frío y calor están ganando terreno, como parte del enfoque holístico, que considera al cuerpo y la mente como un todo en vez de algo separado, y que la salud física y el bienestar mental y emocional de una persona está vinculados, según LFT.



Reloj Inteligente. Foto Andrey Popov-Shutterstock, facilitada por Journalistic.





Entrenamiento físico. Foto SORN 340 Studio Images-Shutterstock, facilitada por Journalistic.

Las prácticas de autocuidado holístico han sido una gran prioridad durante 2024, se han vuelto esenciales para ayudar a reducir el estrés, reforzar la inmunidad, mejorar la claridad mental general y aumentar el bienestar emocional; y se prevé que las búsquedas en línea sobre este tema aumenten significativamente en 2025, según esta misma fuente.

### 'BOCADOS' O 'RÁFAGAS' DE EJERCICIO.

Otro de los temas relativos al fitness y el bienestar emocional con más

Las tendencias más populares en las redes sociales en materia de fitness y bienestar permiten predecir un auge de dispositivos electrónicos, aplicaciones informáticas, complementos alimenticios, el enfoque cuerpo-mente y entrenamientos asistidos por IA, como opciones para mantenerse sano y sentirse bien.

búsquedas en línea en 2024, es el de 'snacks' de ejercicio (también denominado 'bocados' o 'ráfagas' de entrenamiento), consistente en practicar sesiones de ejercicio breves y frecuentes a lo largo del día, lo que hace que la actividad física sea más accesible para quienes tienen sus agendas ocupadas, según LFT.

Para muchas personas que se están adaptando a trabajar 'desde casa', estas actividades rápidas, tan simples como hacer sentadillas mien-


tras esperar a que hierva el agua o efectuar caminatas breves, pueden mejorar su salud sin necesidad de largas sesiones de entrenamiento o de visitas al gimnasio. Desde LFT prevén que esta tendencia seguirá creciendo durante 2025, especialmente entre quienes buscan flexibilidad en sus rutinas físicas y prevenir el agotamiento.

### ENTRENAMIENTOS AVANZADOS POTENCIADOS POR IA.

Desde Live Football Tickets ([www.livefootballtickets.com](http://www.livefootballtickets.com)),

prevén que en 2025 la inteligencia artificial desempeñará un papel cada vez más importante en la creación de planes de fitness y nutrición personalizados, lo que hará que los entrenamientos sean más eficientes y se adapten a los objetivos de cada usuario.

La IA integra biometría (reconocimiento de rasgos físicos) avanzada y retroalimentación (aprovechamiento de la información recopilada) inmediata, lo que permiten optimizar la forma y técnica de entrenamiento, corregir la postura y sugerir ajustes para reducir el riesgo de lesiones, reduciendo la necesidad de que el usuario recurra a entrenadores personales e interactúe con nutricionistas, según esta fuente.

Los 'espejos inteligentes' (interactivos, con IA y equipados con cámaras y sensores), capaces de identificar a una persona, presentar imágenes e incluso mostrarlas sobre su cuerpo reflejado para mostrarle distintas apariencias que podría tener, además de sugerirle ejercicios y recomendaciones, son una de las herramientas más avanzadas de este tipo de tecnología. 



La IA ayuda a optimizar el ejercicio físico. Foto Rawpixel-Freepik.



Suplemento alimenticio. Foto Mila Naumova-Shutterstock, facilitada por Journalistic.