

¿Tendencias o modas en fitness?



Entrenamiento físico
y



dietas

Prof. Guzmán Hernández.

Instituto de Educación Santa Elena, Lagomar. Octubre 2025.

Ficha técnica

Nivel educativo: Educación Media Superior (EMS)

Institución: Instituto de Educación Santa Elena. Lagomar, Canelones.

Clase: 1.º

Unidad curricular: Conciencia Corporal y Arte (Educación Física)

Participantes: Alumnos/as, profesionales de las distintas áreas

Autoría del relato de la experiencia: Prof. Guzmán Hernández

Contacto: guz1@vera.com.uy

Resumen

El presente proyecto surgió de la inquietud de los alumnos y alumnas que, año a año, se acercan a los docentes del área con preguntas como: ¿cuál es el mejor entrenamiento para bajar de peso?, ¿cuál es mejor para ganar masa muscular?, ¿qué conviene más, *crossfit*, gimnasio o HIIT?, ¿qué dieta es la más eficiente?, ¿es bueno realizar este tipo de dieta?, etc.

La franja etaria del grupo en cuestión es también especialmente sensible, ya que están comenzando a explorar el mundo del *fitness* y creemos que es muy importante brindarle las herramientas básicas para discernir de forma crítica lo más conveniente para sus objetivos.

Este interés no podía quedar solo en despejar algunas dudas o en conversaciones del final de una clase. Decidimos entonces convertir esas inquietudes en una propuesta de investigación creativa, colaborativa y significativa que, al ser presentada a los alumnos por primera vez, encendió la curiosidad y el ánimo por llevar adelante la tarea.

Justificación

Cada vez hay más ofertas de sistemas de entrenamiento que se ofrecen en el mercado. Cada uno de ellos intenta ser la panacea del *fitness*, el mejor método para conseguir sus objetivos estéticos o de bienestar. De la misma forma, se promocionan muchas dietas que buscan satisfacer demandas similares ofreciendo la mayor eficiencia para lograr el objetivo.

Toda esta oferta intenta satisfacer una demanda cada vez más insatisfecha. ¿Cuál es el mejor sistema (si lo hay)?, ¿en qué se diferencian?, ¿son todos buenos y para cualquier sujeto?

Se estima que en los países desarrollados un 70 % de los adolescentes abandonan el deporte por diferentes motivos. Según la OMS, solo un 19 % practican actividad física de acuerdo con sus parámetros (al menos una hora diaria para jóvenes y adolescentes) y, entre los que lo hacen, los varones un 22 % y las mujeres un 15 %.

Por otro lado, en las últimas cuatro décadas y a causa de la malnutrición —entendiendo esta como la falta de nutrientes o un incorrecto equilibrio en el aporte de estos—, se multiplicó por diez (datos de la OMS e Imperial College de Londres) la población con

sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, con un sensible aumento de las enfermedades no transmisibles (diabetes, algunas cardiopatías, obesidad, etc.).

Muchos jóvenes que abandonan el deporte se acercan a otra propuesta de movimiento e incluso comienzan a interiorizarse acerca de algunas dietas. Es entonces un momento bisagra, por lo que motivarlos a realizar alguna actividad física o acompañarlos en la decisión con respecto a su alimentación es el desvelo de muchos profesionales (profesores de educación física, psicólogos, médicos, nutricionistas, etc.) y para ello debemos prepararlos.

Objetivos

- Investigar en profundidad el tema elegido con el fin de generar argumentos que lo postulen como una buena elección.
- A partir del conocimiento adquirido generar un pensamiento crítico y tomar posición con respecto a los temas presentados.
- Evaluar el trabajo en equipo a partir de un tema elegido voluntariamente.
- Hacer significativos algunos contenidos presentados en clase.

Sobre el desarrollo de la experiencia

De acuerdo con los criterios de investigación presentados a los alumnos, se organizaron en pequeños grupos y eligieron investigar distintos métodos de entrenamiento (funcional, *crossfit*, HIIT, entrenamiento polivalente, etc.) y algunas dietas (ayuno intermitente, keto, mediterránea, paleo, vegetariana, etc.). El desafío era analizar, contrastar y presentar sus conclusiones en un video breve y dinámico, pensado para sus propios compañeros como público.

El proceso fue intenso y lleno de aprendizajes:

- Tuvieron que buscar fuentes confiables, entrevistar a profesionales y consumidores.
- Aprendieron a distinguir información con apoyo académico de comentarios sin fundamento.
- Descubrieron la importancia de la comunicación audiovisual, ya que no bastaba con presentar lo hecho, había que seducir y convencer al espectador.

- Experimentaron la evaluación entre pares: cada grupo presentó su propuesta, los demás opinaron y justificaron cuál les resultaba más convincente y por qué.

Lo que vivimos

Más allá de los contenidos académicos, la experiencia dejó huellas profundas:

- Los estudiantes se sorprendieron al descubrir la enorme cantidad de información contradictoria que circula sobre *fitness* y alimentación.
- Vieron que no hay un método universal, sino que las elecciones deben adaptarse a cada persona y a sus objetivos.
- Aprendieron que la salud y el bienestar no son modas, sino procesos que requieren pensamiento crítico y decisiones conscientes.
- Se potenciaron habilidades transversales: trabajo en equipo, responsabilidad en los plazos, creatividad audiovisual y capacidad de argumentación.

Las actividades fueron presentadas de la siguiente forma:

1. Lanzamiento del proyecto con los alumnos (Anexo 1).
2. Creación de grupos y elección de temas (funcional, *crossfit*, HIIT, gimnasio-entrenamiento polivalente, ayuno intermitente, dieta keto o cetogénica, dieta mediterránea, dieta paleo, etc.).
3. Entrega de guía práctica con tips que ayudan a la investigación (entrevistas, páginas en internet, etc.) (Anexo 2).
4. Entrega de lo elaborado hasta el momento, seguimiento y retroalimentación (vía Drive).
5. Entrega final al Drive compartido inicialmente.
6. Se comparten los videos de cada grupo para ser valorados por sus pares.
7. Selección individual de un trabajo y argumentación pertinente de su elección de acuerdo con una planilla de evaluación por rúbricas (anexo 3).

A modo de ejemplo, algunos videos de los trabajos del 2024 que fueron mostrados a los alumnos de la presente generación:

[Dieta mediterránea](#)

[Entrenamiento BFR](#)

Anexo 1

19/8	Lanzamiento del proyecto con propuestas del docente. Invitación a generar propuestas por los estudiantes.
26/8	Confirmación de grupos y confirmación de temas a abordar.
1-5/9	Presentación intermedia vía Drive (guion, planificación de la investigación) y semana de devoluciones.
15-20/9	Primera entrega del video, retroalimentación.
29/9-3/10	Entrega final y posterior evaluación entre pares.

Anexo 2. Pautas para la presentación del video final

- Duración mínima: 1' 30"
- Duración máxima 3' 00"
- El formato o posición de la cámara debe permitir que se pueda ver en pantalla completa
- El audio debe estar claro
- Debe existir una presentación y un final que dé cuenta de los responsables del trabajo y agradecimientos a colaboradores si los hubiera
- De existir una entrevista debes presentar de quién se trata en cuanto a su relación con el tema (profesional, consumidor, etc.)
- Debe ser dinámico en lo visual
- Seguramente habrá mucha información, por lo que puedes hacer interactuar audio e imágenes
- Recuerda que el público objetivo son jóvenes de tu edad
- Busca diversificar las fuentes de investigación: internet, entrevistas y asesoramiento con profesionales y/o consumidores, etc.
- Realiza un cierre que invite al espectador a formar parte de la experiencia

Anexo 3

Rúbrica 1. Contenido de la investigación

Indicador	Excelente (4)	Muy bueno (3)	Bueno (2)	Regular (1)
Claridad y precisión de la información	La información es clara, precisa y completa.	La información es clara, aunque con leves omisiones.	La información es poco clara o incompleta.	La información es confusa o incorrecta.
Uso de fuentes confiables	Utiliza varias fuentes confiables y bien citadas.	Usa algunas fuentes confiables, con referencias parciales.	Usa pocas fuentes y no siempre confiables.	No utiliza fuentes o son poco confiables.
Relación teoría-práctica	Conecta de forma excelente la teoría con ejemplos prácticos.	Conecta teoría y práctica con algunos ejemplos.	Relación débil entre teoría y práctica.	No relaciona teoría con la práctica.
Corrección conceptual	No presenta errores conceptuales.	Presenta 1-2 errores menores.	Presenta varios errores relevantes.	Presenta errores graves y frecuentes.

Rúbrica 2. Comunicación y expresión oral

Indicador	Excelente (4)	Muy bueno (3)	Bueno (2)	Regular (1)
Claridad y dicción	Habla con claridad y excelente pronunciación.	Habla claro con leves problemas de dicción.	Se entiende con dificultad por problemas de dicción.	No se entiende lo que dice.
Fluidez y seguridad	Expone con seguridad y naturalidad.	Expone con algunas pausas o inseguridades.	Muestra inseguridad frecuente.	No logra expresarse con fluidez.
Lenguaje adecuado	Usa lenguaje apropiado y correcto para el público.	Usa lenguaje mayormente adecuado.	Usa lenguaje poco preciso o poco formal.	Usa lenguaje inapropiado o incorrecto.
Capacidad de mantener atención	Capta y mantiene la atención de forma constante.	Mantiene la atención en la mayor parte del video.	Mantiene la atención solo a ratos.	No logra mantener la atención.

Rúbrica 3. Creatividad y recursos audiovisuales

Indicador	Excelente (4)	Muy bueno (3)	Bueno (2)	Regular (1)
Originalidad	Presenta ideas innovadoras y originales.	Presenta algunas ideas originales.	Presenta pocas ideas propias.	No muestra originalidad.
Uso de imágenes y recursos	Usa recursos variados de forma adecuada y atractiva.	Usa algunos recursos de forma adecuada.	Usa pocos recursos o no siempre apropiados.	No usa recursos o son irrelevantes.
Integración imagen-sonido	Excelente combinación de imagen y sonido.	Buena integración, con leves fallos.	Integración básica, poco atractiva.	Mala integración, interfiere con la comprensión.
Innovación en la transmisión	Presenta información de manera creativa y motivadora.	Presenta la información de forma clara pero poco innovadora.	Presenta información de manera repetitiva o plana.	No hay esfuerzo en innovar o motivar.

Rúbrica 4: Trabajo en equipo y organización

Indicador	Excelente (4)	Muy bueno (3)	Bueno (2)	Regular (1)
Participación de integrantes	Todos participan de forma equilibrada y activa.	La mayoría participa, con leves diferencias.	Pocos participan activamente.	Solo 1-2 alumnos trabajan.
Organización y coherencia	Video muy bien estructurado (inicio, desarrollo y cierre claros).	Estructura organizada, con leves desajustes.	Estructura poco clara o incompleta.	No hay estructura ni coherencia.
Cumplimiento de tiempos	Cumple con el tiempo asignado de manera precisa.	Se excede o queda corto por poco tiempo.	Se excede o queda corto por bastante tiempo.	No respeta los tiempos asignados.
Responsabilidad y compromiso	Evidente compromiso de todo el equipo.	Compromiso de la mayoría del equipo.	Compromiso de pocos integrantes.	No hay compromiso evidente.

Evaluación de competencias

Competencia cuerpo y pensamiento científico

Nivel de profundización en la investigación presentada y argumentación en la elección final.

Competencia en comunicación

Evaluación entre pares en donde los alumnos evaluarán a los equipos a partir de las presentaciones.

Pensamiento crítico

A partir de la argumentación individual que presenta la votación final.

Reflexiones finales

Lo más valioso de esta experiencia fue comprobar que cuando el aprendizaje parte de sus propias preguntas, los adolescentes se involucran de verdad. Pasaron de ser simples consumidores de información a investigadores críticos y comunicadores activos.

La buena valoración de la primera edición nos animó a repetirla este año, pero con la ilusión de presentarla en la Feria de Buenas Prácticas, incorporando mejoras propuestas por los propios estudiantes.

Se ha logrado que ellos mismos perciban que la educación física no es solo práctica corporal, sino también un espacio de reflexión sobre la cultura del cuerpo, la salud y las decisiones que los acompañarán en su vida.

Bibliografía

OMS. (2019, 22 de noviembre). [Un nuevo estudio dirigido por la OMS afirma que la mayoría de los adolescentes en todo el mundo no son lo suficientemente activos físicamente, lo que pone en riesgo su salud presente y futura \(comunicado de prensa\)](#)

IMPERIAL COLLEGE DE LONDRES, OMS (2017, 11 de octubre). [La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Comunicado de prensa.](#)

GONZÁLEZ GALLEGU, J., y VILLA VICENTE, J. G. (2005). Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte. Síntesis.

US NEWS & WORLD REPORT. (2023). [U.S. News Reveals the 2023 Best Diets](#) (Análisis de los mejores planes dietéticos).

CUARTOENFOQUE.COM. (s. f.). [Crear videos educativos exitosos: ipaso a paso!](#)