

Los therian bajo la lupa ¿Qué le pasa al cuerpo al moverse así?

Frano Giakoni Ramírez,
director de la carrera de Entrenador Deportivo
UNAB



El fenómeno de los llamados therians (jóvenes que emulan patrones de movimiento animal y que han ganado visibilidad en redes sociales) ha generado sorpresa, debate e incluso burlas. Pero más allá de la dimensión cultural o identitaria, hay una pregunta interesante desde las ciencias del deporte: ¿Qué ocurre a nivel físico cuando una persona entrena o se mueve imitando patrones locomotores animales?

En muchos videos virales se observa a adolescentes desplazándose en cuadrupedia, saltando como felinos, apoyando manos y pies en el suelo o ejecutando movimientos que recuerdan a la gimnasia básica. Aunque el contexto social sea distinto, biomecánicamente estos patrones no son nuevos. De hecho, forman parte de métodos consolidados de entrenamiento como el animal flow, la locomoción primal o los ejercicios de movilidad en cuadrupedia que se utilizan en preparación física y rehabilitación.

Desde la fisiología del ejercicio, desplazarse en cuatro apoyos implica una activación significativa del core, hombros, muñecas, cadera y musculatura estabilizadora profunda. A diferencia de la marcha bípeda habitual, la cuadrupedia aumenta la demanda neuromuscular, mejora la coordinación intersegmentaria y puede desarrollar estabilidad escapular y lumbopélvica. En programas de acondicionamiento físico, estos movimientos se emplean precisamente para fortalecer cadenas musculares completas y mejorar el control corporal.

Sin embargo, el beneficio depende del contexto y la progresión. Las ciencias del deporte son claras en un punto: cualquier patrón de movimiento, por innovador o llamativo que sea, debe respetar principios básicos de carga, técnica y adaptación. Ejecutar saltos repetitivos, apoyos prolongados en muñecas o movimientos explosivos sin supervisión puede aumentar el riesgo de lesiones, especialmente en adolescentes cuyo sistema musculoesquelético aún está en desarrollo.

Otro aspecto relevante es el gasto energético. Estudios sobre locomoción en cuadrupedia muestran que el costo metabólico es superior al de caminar, lo que convierte estos desplazamientos en un estímulo cardiovascular moderado si se realizan de forma continua. No obstante, cuando se ejecutan de manera intermitente y recreativa,

como ocurre en muchos encuentros asociados a esta tendencia, el impacto físico suele ser más lúdico que sistemático.

Desde la perspectiva del desarrollo motor, estos movimientos pueden tener efectos positivos si se integran con criterio. En etapas tempranas, gatear, rodar y desplazarse en múltiples planos es fundamental para la maduración neuromotora. En adolescentes y adultos, volver a explorar patrones locomotores variados puede mejorar la conciencia corporal y romper la monotonía del sedentarismo. El problema no es el movimiento en sí, sino la ausencia de estructura.

Aquí aparece el punto central. Las ciencias del entrenamiento distinguen claramente entre movimiento espontáneo y ejercicio planificado. El primero puede ser expresivo y recreativo; el segundo requiere objetivos, progresión y control. Cuando una tendencia viral incorpora actividad física sin acompañamiento técnico, el riesgo es que se sobreestime su valor o se subestime su impacto mecánico.

También es importante considerar la carga articular. Apoyos repetidos en muñecas, saltos sin absorción adecuada o posturas mantenidas sin control pueden generar sobrecargas en estructuras que no están preparadas. La popularización en redes sociales no siempre viene acompañada de información sobre preparación previa, movilidad, fuerza base o recuperación.

Desde las ciencias del deporte, la conclusión es equilibrada. Explorar patrones de movimiento distintos a los habituales no es negativo per se. De hecho, la variabilidad motriz es uno de los principios fundamentales del entrenamiento funcional moderno. Pero el beneficio real aparece cuando existe intención, progresión y supervisión.

El auge de los therians vuelve a recordar algo simple: el cuerpo humano está diseñado para moverse en múltiples planos y patrones, no solo sentado frente a una pantalla. Si esta tendencia logra que más jóvenes se activen físicamente, el desafío será canalizar ese movimiento hacia prácticas seguras y estructuradas.

Porque en ejercicio físico no todo lo que se mueve es entrenamiento. Y no todo lo viral es inocuo. La clave, como siempre, está en la ciencia que respalda el movimiento y no en la moda que lo populariza.