



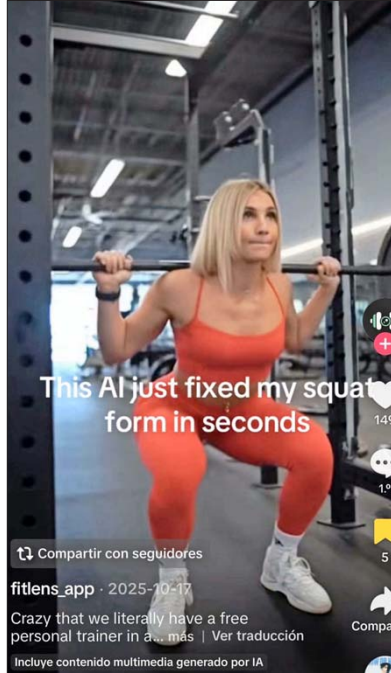
# Aparecen cada vez más en plataformas como Instagram y TikTok, señalan expertos: Entrenadores y gurús del *fitness* creados con IA inundan las redes sociales

Prometen transformar el cuerpo en 30 días y tener la fórmula para bajar de peso o ganar músculo rápidamente. Especialistas advierten que pueden generar expectativas poco realistas y entregar recomendaciones demasiado genéricas y riesgosas.

cargas de entrenamiento”, pero advierte que no debería usarse “pensando en lograr el cuerpo de un entrenador con IA” ni seguir estrictamente sus consejos.



Un formato común es el de un entrenador o gurú *fitness* siendo entrevistado sobre su método de entrenamiento o de alimentación. Este perfil, por ejemplo, tiene más de 68 mil seguidores en Instagram. La mayoría de estas IA hablan en inglés.



Múltiples entrenadores hechos con IA son el rostro y parte del contenido en redes sociales de aplicaciones para hacer ejercicio basadas en esta tecnología. En algunos casos se reconoce explícitamente que son IA.



Algunos perfiles indican claramente en la descripción de sus videos que el contenido “incluye contenido multimedia creado con IA”, mientras que otros no explicitan que las personas que aparecen en pantalla no son reales.

JANINA MARCANO

En redes sociales existen creadores de contenido sobre prácticamente cualquier tema, pero un grupo con una notoria presencia es el ligado al mundo *fitness* y el entrenamiento deportivo.

Una nueva categoría dentro de este universo ya no es de carne y hueso: se trata de entrenadores y gurús del ejercicio creados con inteligencia artificial.

Una investigación de la BBC, publicada hace varios días, reveló cómo este tipo de *influencers* aparece cada vez más en plataformas digitales. Se caracterizan por mostrar físicos muy esculpidos, impactantes imágenes sobre su cuerpo “antes y después” y promesas de transformación corporal en poco tiempo.

Al hacer un par de búsquedas desde Santiago sobre ejercicios en Instagram o TikTok, la respuesta del

algoritmo es rápida: empieza a mostrar contenido relacionado con entrenamiento deportivo, incluidos varios personajes creados con IA.

Muchos de ellos difunden mensajes como “Dame 30 días y transformarás tu cuerpo” o “Te enseñaré cómo ganar músculo rápidamente”.

Luis Vergara, médico especialista en medicina deportiva de UC Christus, asegura que suele encontrarse con este tipo de entrenadores digitales. “Abundan, y el problema es que uno no sabe si son reales o no. Muchos están tan bien hechos que es difícil distinguir si son personas creadas con IA”, dice Vergara.

### Un secreto

Algo similar observa Diego García de la Pastora, médico deportólogo de Clínica MEDS. “Desde hace un año es cada vez más frecuente ver este tipo de

contenido; es muy común que se use una persona virtual, modelos de IA, que muestran cómo hacer un gran cambio en pocos días o que aparezcan hablando en un podcast sobre cómo han cambiado la vida de muchas personas o que vendan un secreto que los doctores no quieren que sepas”, dice.

“El bienestar físico y mental (que produce el ejercicio) sí puede aumentar en pocas semanas, pero el cuerpo perfecto que prometen estos perfiles con IA no”.

LUIS VERGARA, MÉDICO  
 DEPORTÓLOGO UC CHRISTUS

### ¿Resultados rápidos?

En ese sentido, plantea que “si uno fuera estricto, podría decir que esto es publicidad engañosa, porque el cuerpo que suelen mostrar no se logra en 30 días ni en pocos meses, y eso puede generar frustración. Vivimos en una sociedad que busca resultados rápidos, entonces este tipo de contenido obviamente atrae, pero no necesariamente permitirá obtener esos resultados”.

Entre el contenido generado con IA, uno que se repite es el de adultos mayores virtuales que cuentan cómo lograron bajar de peso o que sus cuerpos lucieran como si tuvieran “20 o 30 años más jóvenes” gracias a ciertas rutinas de actividad física.

Por otro lado, García de la Pastora comenta que “el ejercicio es seguro para entre el 95% y 99% de la población. Si el grueso de las personas sanas se motiva a moverse más, eso es un punto positivo”.

Sin embargo, plantea que los entrenadores con IA y sus apps asociadas “no están reguladas ni fiscalizadas”, por lo que algunas rutinas podrían no considerar condiciones médicas previas. “Una aplicación podría indicarle a una persona sedentaria y con enfermedades ejercicios de alta intensidad, como HIIT, lo que incluso podría generarle un infarto”, dice el médico.

Vergara agrega que “uno de los fundamentos del entrenamiento es la personalización: ajustar cada rutina a la edad, el estado físico y las condiciones de cada persona”.

En esa línea, el médico sostiene que “hay factores clave que muchas veces una aplicación o una IA no conoce o no te pregunta, como enfermedades crónicas o lesiones previas. La IA puede entregar teoría o pautas generales, pero el vínculo humano que existe con un entrenador o kinesiólogo real es irremplazable”.

Mauricio Noval, entrenador y fundador del gimnasio INPROV y GymL que integran tecnología en el entrenamiento físico, cree que la IA sí tiene un espacio dentro del mundo *fitness* “para mejorar la planificación y potenciar el trabajo de entrenadores reales”.

Pero sobre los perfiles creados con IA en redes sociales concluye que en transformación corporal “ningún resultado llega fácil. Frente a cualquier idea muy prometedora, hay que mantener una mirada crítica y usar la tecnología para informarse, aprender y comparar, pero no creerse todo lo que venden”.

En internet también hay múltiples plataformas que ayudan a crear estos personajes y difunden mensajes como: “Crea tu entrenador *fitness* en simples pasos y empieza a ganar dinero”.

En YouTube existen tutoriales que muestran cómo desarrollarlos para luego lanzarlos en perfiles de Instagram como *influencers fitness*.

Varias de estas cuentas tienen en común que invitan a descargar aplicaciones para crear rutinas de entrenamiento, algunas gratuitas y otras de pago.

Vergara cree que una aplicación con IA “puede servir, por ejemplo, para planificar ejercicio o adaptar