

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

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,



FRANCO GIAKONI

Director carrera de Entrenador Deportivo UNAB

“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”.

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.