

La Perspectiva *Do It Yourself (DIY)* en el Ejercicio Físico: la autogestión como modelo de entrenamiento

Sancio, Daniel Rodrigo; Universidad de Concepción del Uruguay (UCU), Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET); email: ddanielsancio@gmail.com

Resumen

A partir del avance y la masificación de las tecnologías digitales, la autogestión del ejercicio físico se presenta como un fenómeno enmarcado en la cultura contemporánea. En este contexto, herramientas digitales tales como aplicaciones móviles, inteligencias artificiales, relojes inteligentes y las redes sociales, convergen con la lógica del *Do it Yourself (DIY)*, entendida como una forma de apropiación activa, autónoma y creativa del propio proceso de entrenamiento.

El objetivo del trabajo fue describir esta modalidad de práctica físico-deportiva que se distancia de los estándares tradicionales de la Educación Física, y comprenderla como un fenómeno cultural emergente en el que las personas diseñan, ajustan y comparten su progreso en diálogo con elementos inherentes a los entornos digitales. Así, se propone pensar el ejercicio físico autogestionado como una práctica situada, mediada tecnológicamente y atravesada por nuevas formas de aprendizaje, motivación y participación colectiva. Comprender estas dinámicas permite reflexionar sobre los desafíos y oportunidades que la cultura digital ofrece a la Educación Física, especialmente en lo que respecta a la promoción de la actividad física, la construcción de autonomía y el fomento de la adherencia a la práctica.

Palabras clave: do it yourself; autogestión; ejercicio físico; tecnologías digitales

Introducción

El desarrollo y la investigación en tecnología deportiva en las últimas cuatro décadas no solo han avanzado rápidamente, sino que también han experimentado profundas transformaciones que permiten una comprensión más amplia y multidimensional del rendimiento humano (Wijaya et. al, 2024). En este contexto, el uso de tecnologías digitales se ha consolidado como un fenómeno ineludible, tanto para la vida cotidiana como en el momento en que una persona decide llevar adelante una actividad físico-deportiva.

En este sentido, la práctica regular de ejercicio físico se configura como un hábito fundamental que debería acompañar al ser humano a lo largo de toda su vida. Sin embargo, el

sedentarismo constituye una problemática global, donde la hipocinesia predomina durante gran parte del día, sin distinción de edad o género.

Ante este marco surgen diversas estrategias que combinan el uso de dispositivos tecnológicos digitales con la promoción de un estilo de vida activo, buscando facilitar el disfrute de la actividad física mediante experiencias innovadoras. Tal es el caso de los *exergames* o videojuegos activos, que ofrecen una alternativa atractiva para la realización de actividad física con otros jugadores en línea (Kooiman et al., 2016) o aplicaciones de realidad aumentada como *Pokemon Go*, que se basan en la geolocalización y el desplazamiento de los jugadores por distintos puntos de la ciudad para el cumplimiento de objetivos del juego motivando a los jugadores a caminar, correr o andar en bicicleta (Chong et al., 2018).

De esta manera, el cómo realizar ejercicio físico presenta variantes que trascienden las opciones tradicionales de por ejemplo ir al gimnasio o tomar clases de natación, para configurar nuevos espacios y nuevas maneras de realizar ejercicio físico, dónde cobran protagonismo las tecnologías digitales, la autogestión y el “hazlo tú mismo”.

El movimiento “*Do it yourself*” o DIY surge en la década de 1970 como respuesta contracultural a la sociedad capitalista, acuñando una actitud de confrontación basada en hacer las cosas de manera autogestiva, produciendo, distribuyendo o promocionando un producto por encima de los designios del mercado (Gallego Pérez, 2009). Sin embargo, como plantea Gallego Pérez (2009), hablar de DIY no es solo hablar de mercado y oposición al sistema, también entran en juego impulsos más primarios, como el sentimiento de necesitar crear, colaborar y compartir con miembros de la comunidad, utilizando medios que permitan trabajar de forma común, y sin intermediarios.

Este enfoque, que pone énfasis en la autosuficiencia y la creación independiente, es multidisciplinar y se extiende a diversas prácticas culturales. Entre las más difundidas se encuentra el movimiento *Maker*, que, basada en la democratización de las herramientas de diseño y fabricación (como la impresión 3D), generan entornos donde los participantes comparten recursos e interactúan bajo la premisa del procomún (Morales Martínez y Dutrénit Bielous, 2017), y su relevancia no es solo para la población adulta sino que puede inmiscuirse también como metodología para proyectos educativos (Nadal y Dominguez, 2023)

Sin embargo, el DIY no sólo irrumpe áreas que refieran al uso de herramientas técnicas para la construcción y reproducción de productos materiales que puedan considerarse de uso casero y cotidiano, sino que también se inscribe en áreas relacionadas a las intervenciones urbanas (Talen, 2014; Heim LaFrambois, 2015), la domótica (Moreira et al., 2020), el control de enfermedades crónicas (Lee et al., 2017; Kesavadev et al., 2020), la producción musical

(Gallego Pérez, 2009), la educación escolar y universitaria (Domingo-Coscollola et al., 2018; Herraiz García y Alonso-Cano, 2019), el análisis político (Meijer, 2012), la etnografía (Ehn, 2011), entre otros campos.

La diversidad de disciplinas y modos de aplicación permite comprender que el DIY, lejos de ser una moda o pasatiempo, puede considerarse como un dispositivo cultural que reconfigura la relación entre técnica, sociedad y subjetividad, poniendo en valor la experimentación, la autonomía y la capacidad de intervenir activamente en los entornos materiales y simbólicos.

En este marco, la autogestión del ejercicio físico emerge como una manifestación concreta de esta lógica DIY, donde las personas no solo utilizan planes de entrenamiento prefabricados o se ajustan a esquemas institucionales, sino que diseñan, adaptan y regulan sus propias prácticas corporales. Así, el cuerpo no es sólo objeto de intervención externa, sino también un campo de experimentación personal donde convergen saberes técnicos, decisiones subjetivas y vínculos comunitarios.

Para Rodríguez Revelo (2022), la creación, uso y transferencia de conocimiento son la base de una correcta autogestión y generación de capital intelectual, sobre todo en aprovechamiento de las herramientas tecnológicas disponibles.

Por otro lado, para la realización de actividad física de manera autogestionada Gutierrez et al., (2012) plantean la necesidad de tener conocimientos elementales en relación al cómo realizar una entrada en calor, conocer el funcionamiento de ciertos parámetros fisiológicos, y comprender aspectos básicos relacionados a la nutrición y la hidratación deportiva principalmente.

De esta manera, quien decide llevar adelante un proceso de entrenamiento físico autogestionado no sólo se apoya en su propia experiencia corporal, sino también en nuevos conocimientos adquiridos por múltiples vías. En este proceso, cobran especial relevancia las comunidades de práctica, entendidas como grupos de personas que comparten una pasión en común y que, a través de la interacción regular, aprenden colectivamente cómo mejorar en aquello que les convoca (Wenger-Trayner, 2015).

Cabe destacar que no existe una única forma de hacer ejercicio, ya que la diversidad de modalidades físico-deportivas también se ve atravesada por los modos de práctica, así como por las decisiones sobre cómo y con quién transitar estos procesos. Un ejemplo elocuente lo constituyen los grupos de cicloturismo, que de manera autoconvocada recorren zonas aledañas en bicicleta, asumiendo el ejercicio físico como una experiencia recreativa, colectiva y basada en el aprendizaje compartido sobre técnica, recorridos y cuidados propios del ciclismo. Tal como señalan Branz y Ferretti (2021), resulta fundamental pensar estos

encuentros recreativos en el espacio público desde un sentido colectivo de las prácticas, donde el vínculo entre cuerpo, territorio y comunidad configura una experiencia activa que promueve y se articula con la autogestión del ejercicio físico.

Estas prácticas colectivas, construidas desde la autonomía y el compromiso con la propia actividad, dan cuenta de otras maneras de relacionarse con el ejercicio físico por fuera de los marcos institucionales tradicionales. En este escenario, la incorporación de tecnologías digitales no solo amplía las posibilidades de acceso, seguimiento y personalización de las prácticas, sino que también potencia lógicas propias del movimiento DIY, promoviendo una autogestión del entrenamiento más informada, creativa y conectada con redes colaborativas que trascienden la dimensión local.

Tecnologías digitales y cultura DIY en el ejercicio físico autogestionado

Tal como pasa en robótica respecto al valor de crear un dispositivo por sobre la alternativa de comprarlo (Ortega-Ruipérez y Asensio Brouard, 2018), comprender que uno mismo es capaz de autogestionar su entrenamiento puede despertar especial interés para comenzar con el ejercicio físico de manera habitual.

En este marco, la cultura digital se amalgama con la Educación Física, entendida, como plantea Blázquez Sánchez (2020, p. 21) como un área que cambia, crece y se desarrolla con una fuerte atención al futuro próximo y a la realidad tanto local como global. Por tanto, conocer de qué manera operan las herramientas tecnológicas contemporáneas revelará las formas sociales que le dan sentido (Vaghetti et al., 2016).

En este escenario, las tecnologías digitales aparecen como aliadas claves en los procesos de autogestión del ejercicio físico, ofreciendo herramientas que permiten planificar, monitorear y adaptar ciertas prácticas corporales según los intereses, necesidades y objetivos de cada persona. Estos dispositivos configuran un ecosistema tecnológico que no solo brinda información de rendimiento físico en tiempo real, sino que también ofician de repositorio para consultas teóricas y promueven la continuidad de la práctica.

Este ecosistema incluye tecnologías *wearables*¹, aplicaciones móviles, plataformas para la visualización de datos y redes sociales que, si bien comparten características con las tradicionales TIC, pueden ser entendidas como TEP (Tecnologías del Empoderamiento y la Participación). Por tanto, su implementación no solo empodera al usuario al brindarle

¹ La tecnología *wearable* o vestible engloba una gran variedad de dispositivos que se colocan en la ropa o están ligeramente adheridos al cuerpo (Godfrey et. al, 2018)

autonomía y control sobre su propio proceso deportivo, sino que también fomenta la interacción y la participación en comunidades de práctica.

Por otro lado, el proceso de incorporación de tecnologías digitales al entrenamiento físico no siempre parte de decisiones planificadas o bajo supervisión experta, sino que puede emerger de manera autónoma, progresiva, situada y cotidiana. Es el caso de una persona que decide comenzar a caminar o trotar con el objetivo de mejorar su bienestar general después de mucho tiempo de inactividad. A partir de esa decisión inicial, y sin contar con asesoramiento profesional, puede acudir a creadores de contenido en redes sociales como *Instagram* o *Youtube* o inteligencias artificiales generativas como *ChatGPT* para aprender estrategias básicas para principiantes, por ejemplo la de alternar 1' de trote con 4' de caminata, tomar recomendaciones sobre calzado a través de influencers especializados en *running*, descargar una aplicación móvil para examinar sus trayectos y compartir cualquier tipo de registro en sus redes sociales, en vistas de interactuar con otros perfiles pertenecientes (o no) a una comunidad en particular. Este recorrido ilustra una puerta de entrada al ejercicio físico autogestionado donde el DIY y la cultura digital convergen, combinando saberes, dispositivos tecnológicos de uso masivo y motivaciones por la práctica deportiva.

En este sentido, el concepto del *Do it yourself* no se limita a la fabricación de un objeto, sino que abarca una forma de relación con el conocimiento, el cuerpo y la tecnología basada en la autonomía, la experimentación y la apropiación personal de las prácticas. En el ámbito del ejercicio físico, esta lógica se manifiesta en la planificación casera del plan de entrenamiento, la selección de estrategias y equipamiento según recomendaciones *online*, el monitoreo del progreso mediante aplicaciones móviles y relojes inteligentes e incluso en la creación de contenidos tales como registros audiovisuales o publicaciones en redes sociales.

Así, la autogestión del entrenamiento físico se fusiona con entornos digitales y se inscribe dentro de una cultura donde el usuario no es un consumidor pasivo sino que toma el lugar de prosumidor, convirtiéndose en un sujeto que diseña, modifica y comparte su experiencia en actividades físico-deportivas con otros, en un proceso de aprendizaje continuo y colaborativo. Ante este marco, cabe aclarar que el objetivo de este trabajo no es emitir juicios de valor acerca de la validez de estas prácticas autogestionadas desde los criterios tradicionales de la Educación Física o juzgar la calidad del contenido que se obtiene en redes sociales, sino describir y analizar un fenómeno sociocultural emergente y ya consolidado. En este sentido, más que evaluar si estas formas de entrenamiento son “correctas” o “incorrectas”, se busca comprender cómo operan, qué sentidos construyen y de qué manera se inscriben como modalidad legítima de realización de ejercicio físico en la actualidad.

Conclusión

La expansión y generalización de las tecnologías digitales en la vida cotidiana ha dado lugar a nuevas formas de relación con el cuerpo, el conocimiento y la práctica deportiva. En este sentido, el desarrollo de estas herramientas y su aplicación en el ámbito del ejercicio físico ha llevado a muchas personas a emanciparse de las prácticas tradicionales, optando por no recurrir a profesionales especializados o no asistir a instituciones históricamente consolidadas. En su lugar, eligen diseñar, modificar y compartir su propio recorrido de entrenamiento de manera autogestionada e hipermedial, utilizando relojes deportivos inteligentes, aplicaciones móviles, plataformas de entrenamiento, inteligencias artificiales generativas y redes sociales, tanto para monitorear y compartir su progreso como para adquirir conocimientos que le ayuden a la práctica.

Desde este enfoque, la cultura *Do it Yourself*, potenciada por el ecosistema tecnológico deportivo, atraviesa y habilita otras formas de aprendizaje, apropiación y participación activa en el ejercicio físico, donde la persona es protagonista principal de sus decisiones y de su propio crecimiento deportivo.

En este trabajo se propuso describir el fenómeno DIY y reconocer esta manera de llevar adelante un proceso de entrenamiento físico, comprendiendo y valorando tanto la necesidad del ejercicio para la salud de la población como el potencial de la autogestión y de las herramientas tecnológicas para favorecer la adherencia a la práctica físico-deportiva. Comprender estas dinámicas resulta clave para pensar una Educación Física en diálogo con los desafíos y las oportunidades que plantea la autogestión y la cultura digital.

Referencias

- Blazquez Sanchez D. (2020). *Descubre cómo es la Educación Física del s. XXI: Así trabaja el profesorado más innovador*. Barcelona: Inde.
- Branz, J., Ferretty, E. (2021). Actividades físicas y deportes en los espacios públicos de Argentina: tendencias, regulaciones y emergentes. AA. VV., *Análisis y reflexiones a partir de los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte*, 79-86.
- Chong, Y., Sethi, D. K., Loh, C. H. Y., Lateef, F. (2018). Going forward with pokemon go. *Journal of emergencies, trauma, and shock*, 11(4), 243-246.
http://doi.org/10.4103/JETS.JETS_87_17
- Domingo-Coscollola, M., Onsès-Segarra, J., Sancho-Gil, J. M. (2018). La cultura DIY en educación primaria. Aprendizaje transdisciplinar, colaborativo y compartido en Hub

- DIYLab. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 491–508.
<https://doi.org/10.6018/rie.36.2.304421>
- Ehn, B. (2011). Doing-it-yourself. *Ethnologia Europaea*, 41(1), 54-65.
<https://doi.org/10.16995/ee.1077>
- Gallego Pérez, J. I. (2009). Do It Yourself. Cultura y Tecnología. *ICONO 14, Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 7(2), 278-291.
<https://doi.org/10.7195/ri14.v7i2.327>
- Godfrey, A., Hetherington, V., Shum, H., Bonato, P., Lovell, N. H., Stuart, S. (2018). From A to Z: Wearable technology explained. *Maturitas*, 113, 40-47.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2018.04.012>
- Gutiérrez, C. J. L., Rivero, A. J. S., Mejías, A. G. (2012). Conocimientos básicos de Educación Física-salud para autogestión de la Actividad Física. *Revista Iberoamericana de Educación*, 58(2), 1-10. <https://doi.org/10.35362/rie5821449>
- Heim LaFrombois, M. (2015). Blind spots and pop-up spots: A feminist exploration into the discourses of do-it-yourself (DIY) urbanism. *Urban Studies*, 54(2), 421-436.
<https://doi.org/10.1177/0042098015604078>
- Herraiz García, F., Alonso-Cano, C. (2019). La perspectiva do it yourself (DIY) a l'ensenyament universitari. Donar compte de les competències quan s'apren mitjançant objectes visuals digitals. *REIRE Revista d'Innovació I Recerca En Educació*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1344/reire2019.12.121056>
- Kesavadev, J., Srinivasan, S., Saboo, B., Krishna B, M., & Krishnan, G. (2020). The do-it-yourself artificial pancreas: a comprehensive review. *Diabetes Therapy*, 11(6), 1217-1235. <https://doi.org/10.1007/s13300-020-00823-z>
- Kooiman, B. J., Sheehan, D. P., Wesolek, M., & Reategui, E. (2016). Exergaming for physical activity in online physical education. *International Journal of Distance Education Technologies (IJDET)*, 14(2), 1-16.
<http://doi.org/10.4018/IJDET.2016040101>
- Lee, J. M., Newman, M. W., Gebremariam, A., Choi, P., Lewis, D., Nordgren, W., ... & Hirschfeld, E. (2017). Real-world use and self-reported health outcomes of a patient-designed do-it-yourself mobile technology system for diabetes: lessons for mobile health. *Diabetes technology & therapeutics*, 19(4), 209-219.
<https://doi.org/10.1089/dia.2016.0312>
- Meijer, A. J. (2012). The Do It Yourself State. *Information Polity*, 17(3-4), 303-314.
<https://doi.org/10.3233/IP-2012-000283>

- Morales Martínez, Y. M., Dutrénit Bielous, G. (2017). El movimiento Maker y los procesos de generación, transferencia y uso del conocimiento. *Entreciencias: Diálogos En La Sociedad Del Conocimiento*, 5(15).
<https://doi.org/10.22201/enesl.20078064e.2017.15.62588>
- Moreira, R.; Reis, J. L.; and Teixeira, S., (2020) Study on the perception of DIY in domotics in Portugal. *CAPSI 2020 Proceedings*. 37. <https://aisel.aisnet.org/capsi2020/37>
- Nadal, O., Domínguez, X. (2023). Integración del movimiento maker en el aula: una experiencia práctica en el primer año de un proyecto educativo. *Universitas Tarraconensis. Revista de Ciències de l'Educació*, (2), 23-42.
<https://doi.org/10.17345/ute.2023.3566>
- Ortega-Ruipérez, B., Asensio Brouard, M. M. (2018) Robótica DIY: pensamiento computacional para mejorar la resolución de problemas. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 17, 2. <http://doi.org/10.17398/1695-288X.17.2.129>
- Rodríguez Revelo, E. (2022). La TIC y la autogestión del conocimiento en la educación superior. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(6), 222-235.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v14n6/2218-3620-rus-14-06-222.pdf>
- Talen, E. (2014). Do-it-Yourself Urbanism: A History. *Journal of Planning History*, 14(2), 135-148. <https://doi.org/10.1177/1538513214549325>
- Vaghetti, C. A. O., Vieira, K. L., & Botelho, S. S. D. C. (2016). Cultura digital e Educação Física: problematizando a inserção de Exergames no currículo. *Educação: teoria e prática*, 26(51), 3-18. <https://doi.org/10.18675/1981-8106.vol26.n51.p018>
- Wenger-Trayner, E., Wenger-Trayner, B (2015) Comunidades de práctica. Una breve introducción. Recuperado de <http://www.ewenger.com/theory>.
- Wijaya, A., Al Ardha, M. A., Nurhasan, N., Yang, C. B., Lin, R. H., Putro, A. B. (2024). Exploring the research trend and development of sports science technology in the last 4 decades: systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (61), 655-667. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109306>