

Ir al gimnasio, aunque favorable para el bienestar mental, puede volverse una compulsión. Integrarlo con descanso, alimentación y disfrute permite recuperar el equilibrio y el autocuidado.



# GIMNASIO Y SALUD MENTAL: ENTRE EL BIENESTAR Y LA COMPULSIÓN

Foto: Dirección Universitaria de Comunicación



El ejercicio puede favorecer el bienestar siempre que forme parte de una rutina equilibrada y no de una dinámica de autoexigencia

La ética antigua sostenía que la virtud consistía en encontrar un justo medio entre dos extremos viciosos: el exceso y el defecto. Aristóteles (ca. 350 a. C. / 2001) consideraba que esta moderación no era una recomendación menor, sino más bien una condición fundamental para la vida buena. Sin embargo, muchas prácticas contemporáneas parecen haberse transformado hacia una lógica distinta, marcada por la exigencia permanente de rendimiento, optimización y control. Incluso, actividades asociadas al bienestar, como entrenar en el gimnasio, llegan a transformarse, con frecuencia, en

espacios de tensión psicológica y autoexigencia desmedida.

En los últimos años, muchas investigaciones han destacado los beneficios del ejercicio físico para la salud mental. Se ha señalado, por ejemplo, que la actividad física contribuye a reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la capacidad para afrontar el estrés (Cao et al., 2024). Asimismo, algunos estudios sostienen que estos beneficios suelen presentarse con mayor claridad cuando la práctica se realiza en niveles moderados, aproximadamente

entre cuatro y cinco horas semanales (Vargas & Chura, 2025). Sin embargo, la relación entre gimnasio y salud mental no es simple o lineal. De hecho, gran parte de la literatura reciente reconoce la presencia de múltiples factores mediadores que complejizan dicha relación. Variables como el estilo de afrontamiento (*coping style*), la autoestima, la satisfacción corporal, las emociones asociadas al ejercicio, la presión social o el uso de tecnologías *fitness* muestran que el bienestar psicológico no depende únicamente de la cantidad de ejercicio realizado. En varios casos, el problema no parece encontrarse en el ejercicio mismo, sino en el modo subjetivo en que es vivido e integrado dentro de la vida cotidiana.

En este contexto, resulta insuficiente afirmar sin reparo que más ejercicio equivale a más salud mental. El gimnasio puede constituir un espacio de bienestar, autocuidado y equilibrio personal, pero también puede convertirse en un escenario de compulsión, ansiedad, autoexigencia patológica y dependencia emocional del rendimiento corporal. Por ello, el objetivo de este artículo no es cuestionar el valor del ejercicio físico en sí mismo, sino reflexionar críticamente sobre las condiciones bajo las cuales una práctica orientada al cuidado del cuerpo puede transformarse en una forma de malestar psicológico.

Para desarrollar esta reflexión, analizaré primero los límites de una comprensión cuantitativa y lineal de la relación entre ejercicio físico y salud mental. Luego, me detendré en la dimensión subjetiva del problema, especialmente en las formas de compulsión, control y validación corporal que pueden estructurarse alrededor del gimnasio. Finalmente, sostendré que la salud mental no depende exclusivamente de la actividad física, sino de una concepción más integral de vida saludable, dentro de la cual ir al gimnasio constituye solo uno de múltiples factores interrelacionados.

## LOS LÍMITES DE LA RELACIÓN LINEAL ENTRE EL EJERCICIO Y LA SALUD MENTAL

Nadie es capaz de negar lo beneficioso que puede ser entrenar en el gimnasio. En la literatura académica, se reconoce que ese tipo de actividades “ayuda a acelerar el metabolismo, mejora el suministro de oxígeno al cerebro y estimula hormonas como la dopamina” (Cao et al., 2024, p. 5). Pues bien, dichos efectos son percibidos como signos de una buena salud mental y, por ello, es muy común encontrarse con defensores de una relación lineal entre el ejercicio físico y la mente saludable. Incluso, en el ámbito doméstico, hay quienes creen en una relación causal más fuerte y afirman que, a mayor ejercicio, mejor salud mental. Los jóvenes universitarios suelen decir: “Yo controlo mi estrés yendo al gimnasio” o “Después de ir al gimnasio, me siento más motivado para hacer mis cosas”. Lo que puede cuestionarse es la interpretación de causalidad simple, pero no es cuestionable la afirmación de que hacer ejercicio en el gimnasio logre acrecentar la automotivación, mejorar el manejo del estrés y la satisfacción con uno mismo e, incluso, la concentración. Mientras se mantenga dentro de una medida moderada, en términos generales, parece que se cumple cabalmente eso que los griegos antiguos predicaban: mente sana en cuerpo sano.

No obstante, si somos más incisivos, al revisar la literatura que defiende la relación directa entre el gimnasio (o la actividad física) y la salud mental, encontramos vacíos e incluso contradicciones. Pareciera que hay un supuesto no problematizado que se asume como premisa: las personas que hacen ejercicio presentan mejores indicadores psicológicos. Sin embargo, podríamos cuestionar esa relación revelando otras ideas que la debilitan. Por ejemplo, ¿por qué no pensar al revés?, es decir, ¿por qué no hipotetizar que la autoestima alta motiva

la incorporación al gimnasio o que un fuerte soporte de amigos es lo que anima a ir al gimnasio? Como la relación entre gimnasio y salud mental no es fuerte, se pueden abrir brechas cuestionadoras. En ese sentido, en la investigación que Vargas y Chura (2025) realizan a partir de entrevistas con 51 personas que asisten a un gimnasio en una localidad en Bolivia, aparece un hecho sorprendente que los mismos investigadores mencionan, pero no son capaces de reconocer en toda su magnitud. Si bien el estudio trata de defender que un estilo de vida saludable aumenta el nivel de autoestima, los autores reconocen que, en el caso de las mujeres, ellas mantienen un estilo de vida que no es tan excelente (cuantitativamente hablando) como el de los varones y, sin embargo, su nivel de autoestima no presenta mayor diferencia. Este dato es revelador, pues demuestra que la causalidad unidireccional entre gimnasio y salud mental es reduccionista y que quizá estamos obviando una red más compleja sobre la cual descansa la relación.

Castellar et al. (2024) realizan una investigación con 219 asistentes a un gimnasio universitario para saber si corren riesgo

de asumir patrones de conducta que se califiquen como desórdenes alimenticios. El resultado fue que “la minoría de usuarios presentó riesgo de TCA [trastorno de conducta alimentaria]” (p. 185). Esto podría llevar a la cuestionable deducción de que la práctica de ir al gimnasio inmuniza contra los problemas de desórdenes alimenticios. Claramente sería una deducción falaz, porque no se deduce rigurosamente. Incluso, se vuelve más falaz cuando, acto seguido, los investigadores afirman que ese bajo riesgo de desarrollar un TCA es indiferente al nivel de actividad física que presentaron los participantes; es decir, no importó si se comprometían vigorosamente con el gimnasio o si su compromiso era leve. Este último dato, a mi entender, revela una situación diferente: la limitación del enfoque cuantitativo. Lo que está apareciendo aquí y en otras investigaciones que no pueden definir la causalidad fuerte es más bien una condición restrictiva del enfoque cuantitativo para tratar un problema de la subjetividad. La lógica de la objetividad es reducida para mostrar cómo está mejorando la salud mental o qué patologías pueden estar desarrollándose. Charles Taylor (1994) ya reconocía a esa lógica cuantitativa como un malestar de la modernidad que reduce a análisis grotescos al ser humano (p. 41). Aunque Taylor no se refiere específicamente al gimnasio o a la cultura *fitness* contemporánea, su crítica al predominio de la racionalidad instrumental permite comprender cómo ciertas dimensiones humanas terminan reducidas a esquemas de cálculo y eficiencia.

Ahora bien, la cuantificación no es solo un reduccionismo que distorsiona la investigación sobre la vida humana, sino que también, y eso es lo más peligroso, se puede volver una camisa de fuerza que poco a poco va llevando al sujeto hacia una experiencia del cuerpo como dato. Eikev (2021) hace referencia al *quantified self movement* (movimiento del yo cuantificado). Es cierto que su

**¿A MAYOR  
ACTIVIDAD FÍSICA  
CORRESPONDE  
MAYOR BIENESTAR?  
LA RELACIÓN ENTRE  
EJERCICIO Y SALUD  
MENTAL ES MÁS  
COMPLEJA QUE LA  
SIMPLE RELACIÓN  
CAUSAL**

investigación se centra en la experiencia del sujeto que se vuelve dependiente de las aplicaciones de *fitness*; sin embargo, si se observa que la experiencia de ir al gimnasio va acompañada de la cuantificación de proteínas, calorías, índice de masa corporal, repeticiones, rendimiento, progreso, horas de sueño, etcétera, entonces se advierte que esta puede estar reduciéndose a una lógica de medición constante. De esta forma, la posible grata experiencia de ejercitarse en el gimnasio puede paulatinamente irse convirtiendo en una forma de optimización corporal que hasta puede derivar en una obsesión y en una actitud de supervigilancia pesada sobre sí mismo.

El acierto, en varios de los estudios revisados, está en reconocer que subsisten mediadores significativos en la relación entre actividad física y salud mental. Mientras que Cao et al. (2024) reconocen al estilo de afrontamiento (formas de afrontar el estrés) como un mediador, Vargas y Chura (2025) se fijan más bien en el estilo de vida como mediador. Como ya se mencionó, sus argumentos dejan vacíos, esconden posibles falacias o son conceptualmente imprecisos, pero el acierto radica en que permiten tratar la ambigüedad. Y es que la experiencia de ir al gimnasio es ambigua, pues, así como puede ser un modo de vida saludable corporal y mentalmente, también a veces puede convertirse en una experiencia de compulsión, obsesión o, incluso, depresión y frustración. ¿Qué hace que asuma uno u otro rasgo? La respuesta conduce a plantear una reflexión sobre la subjetividad y, luego, a tratar la compleja red integral en la que se inscribe el gimnasio como un elemento, entre otros, de lo que puede llamarse un modo de vida saludable.

### **CUANDO EL CUIDADO DEL CUERPO SE TRANSFORMA EN COMPULSIÓN**

Cuando se hace referencia a la subjetividad, se alude a aquel flujo de ideas que atraviesa

## **LA MEDICIÓN CONSTANTE DE RENDIMIENTO, PESO Y CALORÍAS PUEDE CONVERTIR EL CUIDADO DEL CUERPO EN UNA FORMA MALSANA DE VIGILANCIA SOBRE UNO MISMO**

la mente de una persona y que determina que una experiencia sea placentera para alguien o, por el contrario, depresiva. ¿Qué clase de ideas podrían anidar en aquellas personas que asumen el gimnasio como una compulsión? Byung-Chul Han (2025) es quizá un autor pertinente para esa respuesta. Él revela un conjunto de expectativas, ideales, motivaciones y creencias recogidas todas en un concepto: la sociedad del rendimiento. No todos los usuarios del gimnasio pueden ser reconocidos a partir de ese concepto, ni siquiera este explica plenamente todas las posibles patologías asociadas a la participación en el gimnasio. Deben ser diversas y bastante complejas las explicaciones para esto último, pero la idea de una sociedad del rendimiento es muy útil para dar más claridad a la reflexión.

El filósofo surcoreano señala que el tipo de sociedad que precedió a la nuestra era una sociedad de la disciplina que estaba marcada por la negatividad (el predominio de la prohibición) y sus emblemas eran la cárcel, las fronteras, las vallas y los muros. En cambio, la sociedad actual es una sociedad marcada por la positividad (el predominio de la posibilidad) y sus emblemas son los gimnasios, las oficinas,

los bancos, los aeropuertos y los laboratorios (Han, 2025, p. 25). Aquí la expectativa que pesa sobre cada ciudadano es el rendimiento que, en algunas personas, debido a sus propias complejidades, puede llegar hasta la autoexplotación. Es muy posible que dicha actitud de autoexigencia sea alimentada comunitariamente, no nace de manera natural, se contagia, se anima mutuamente con el espíritu de competencia que reina en nuestra vida moderna. Allí está el amigo que desafía a otros a cargar más peso; allí está el *influencer* que muestra el cuerpo hiper-musculoso o estéticamente “perfecto” y que silenciosamente se convierte en la meta por alcanzar. Como también señala Byung-Chul

Han, esos ideales inalcanzables se vuelven luego frustración o, incluso, depresión.

La cultura *fitness*, en general, puede llegar a ser también expresión de esa autoexplotación. Esta es una cultura que se transmite desde imágenes o patrones de vida ambivalentes, pues, así como puede ser beneficiosa, puede también llegar a ser compulsiva. Eikey (2021) narra la entrevista con un joven usuario de una aplicación de *fitness* quien no podía ir con sus padres a cenar hasta que no estuviera seguro del tipo de comida que servían en ese restaurante y comprobara él mismo el número de calorías y proteínas que dicha comida significaba. En

Foto: Shutterstock / ChamanExperience



El bienestar asociado al ejercicio depende también de que este conviva con el descanso, los vínculos sociales y el disfrute.

una cultura en la que colisionan la exigencia del rendimiento, las metas “perfectas” y las estrategias de *marketing*, no es de extrañar que una experiencia normalmente saludable como el gimnasio pueda convertirse para algunos en una experiencia patológica que demanda obsesión, desequilibrio y hasta descontrol.

El problema no aparece cuando el sujeto incorpora la práctica de ir al gimnasio a su vida, sino cuando toda su vida comienza a girar en torno al gimnasio. En ese momento, el ejercicio deja de ser una práctica de cuidado para convertirse en el eje de la identidad personal, lo que produce un desequilibrio en las prioridades. Como resultado, el descanso se experimenta como culpa y la exigencia de un rendimiento cada vez mayor se transforma en compulsión. La experiencia placentera se ha trastocado en una forma de estrés agotador. Como advierte Byung-Chul Han (2025), sobreviene entonces el cansancio: ese cansancio que aísla, porque ya no queda energía para nada ni para nadie más. Sin embargo, esta reflexión todavía sería insuficiente si redujéramos el problema únicamente al gimnasio. Para comprender mejor su aporte —y también sus riesgos— es necesario situarlo dentro de una concepción más amplia de vida saludable, entendida, en el sentido más aristotélico, como una búsqueda de equilibrio y moderación.

### **EL GIMNASIO DENTRO DE LA CONCEPCIÓN INTEGRAL DE VIDA SALUDABLE**

En la primera sección, se señalaron los límites de una visión lineal que identifica un aumento de la actividad física con una mejora de la salud mental. Esa visión no solo es simple, sino que es reduccionista, pues, en todo caso, no se trata solo de la actividad física considerada aisladamente, sino de una red de condiciones que, en conjunto, se denomina vida saludable. Si la relación se cumple integralmente, podríamos pensar en una buena

## **EL PROBLEMA NO APARECE CUANDO EL GIMNASIO SE INCORPORA A LA VIDA, SINO CUANDO TODA LA VIDA COMIENZA A GIRAR EN TORNO AL GIMNASIO**

salud mental, aunque tampoco es necesariamente seguro. Como mostré en la segunda sección, existe un factor determinante que es la subjetividad. Ahora bien, como esa subjetividad no es algo aislado, ajeno a la vida, salvo en casos límites, lo normal es que una vida saludable integral vaya acompañada de una subjetividad equilibrada.

La enseñanza de Aristóteles vuelve a estar al centro: una vida integral y equilibrada. No es una fórmula mágica ni una metodología científicamente comprobada; es más bien una recomendación prudencial fruto de la experiencia. Si la actividad física en una justa medida va acompañada de un suficiente sueño reparador, de una alimentación que garantiza los nutrientes necesarios para suplir el gasto de energía que se realiza, si se mantienen vínculos sociales y familiares que ofrecen seguridad, y si no se pierde nunca de vista la necesidad del disfrute, entonces, y solo entonces, ir al gimnasio puede ser una experiencia de bienestar corporal y emocional.

En este sentido, asistir al gimnasio no debería ser entendido como la causa de la salud mental, sino como uno de los componentes de un ecosistema más amplio de bienestar. El sueño insuficiente, una alimentación deficiente, el aislamiento social o

## EL EJERCICIO ALCANZA SUS MAYORES EFECTOS BENÉFICOS CUANDO SE INTEGRA CON EQUILIBRIO A LAS DEMÁS DIMENSIONES DE LA VIDA: DESCANSO, ALIMENTACIÓN, VÍNCULOS Y DISFRUTE

una relación obsesiva con el propio cuerpo pueden neutralizar buena parte de los beneficios asociados a la actividad física. Del mismo modo, una práctica moderada del ejercicio encuentra su mayor potencial cuando se integra armónicamente con las demás dimensiones de la vida.

La dificultad contemporánea quizá no consiste en reconocer los beneficios de ir al gimnasio, sino en devolverle su justa medida. Cuando se lo convierte en la única fuente de bienestar, termina cargándose sobre él una expectativa imposible de cumplir. Cuando se lo integra en una vida equilibrada, junto al descanso, la alimentación, los vínculos y el disfrute, recupera aquello que probablemente siempre debió ser: una práctica más dentro del arte de vivir bien.

### DECLARACIÓN SOBRE EL USO DE IA GENERATIVA

En la elaboración del presente ensayo se emplearon herramientas de inteligencia artificial generativa (Scopus IA, ChatGPT) como apoyo para la organización del contenido, la mejora de la redacción y la revisión de coherencia argumentativa. El diseño conceptual

del trabajo, la selección y verificación de las fuentes, así como la interpretación crítica de sus contenidos corresponden íntegramente al autor. La IA no sustituyó el análisis académico ni la autoría intelectual del texto.

### REFERENCIAS

- Aristóteles. (2001). *Ética a Nicómaco* (J. L. Calvo Martínez, Trad.). Alianza Editorial.
- Cao, L., Ao, X., Zheng, Z., Ran, Z., & Lang, J. (2024). Exploring the impact of physical exercise on mental health among female college students: the chain mediating role of coping styles and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, 1466327. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466327>
- Castellar, A., Martínez, M., Vallejo, M., & Martínez-Rodríguez, T. (2024). Riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios que asisten al gimnasio. *@limentech, Ciencia y Tecnología Alimentaria*, 22(1), 180-191. <https://doi.org/10.24054/limentech.v22i1.3150>
- Eikey, E. (2021). Effects of diet and fitness apps on eating disorder behaviours: Qualitative study. *BJPsych Open*, 7(5), e176. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.1011>
- Han, B.-Ch. (2025). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Taylor, Ch. (1994). *La ética de la autenticidad*. Paidós.
- Vargas, D., & Chura, D. (2025). Relación entre el grado de estilo de vida y la autoestima en jóvenes de 15 a 31 años practicantes de gimnasio en Vinto en la gestión 2024. *Revista O Universo Observável*, 2(7). <https://doi.org/10.69720/29660599.2025.000139>