

La inteligencia artificial ha transformado la toma de decisiones en el deporte, pero introduce sesgos que afectan al bienestar psicológico. Analizar estos riesgos desde los derechos digitales permite repensar el uso de la tecnología, avanzando hacia entornos deportivos más justos.

[ILUSTRACIÓN: KOYU / [ISTOCK](#)]

Un algoritmo puede recomendar cuánto entrenar, cuándo descansar o quién está preparado para competir. Invisible, aparentemente objetivo, eficiente. Pero ¿qué ocurre cuando ese mismo sistema interpreta erróneamente el estado psicológico de un deportista? ¿O cuando sus criterios, aprendidos en base a datos incompletos o sesgados, penalizan ciertas trayectorias, cuerpos o formas de sentir?

Del dato al juicio: cuando el rendimiento deja de ser neutral

El deporte siempre ha convivido con la medición. Desde los cronómetros rudimentarios usados en los primeros 100 metros lisos en Olimpiadas antiguas hasta las pulseras que hoy registran cada zancada de una maratonista, los números han sido el lenguaje del rendimiento. Sin embargo, con la llegada de la inteligencia artificial se introduce un cambio cualitativo: los datos no solo narran lo ocurrido sino que también predicen y orientan decisiones. Actualmente son sistemas capaces de integrar variables fisiológicas (e.g. variabilidad cardíaca), conductuales (e.g. patrones de sueño vía *wearables*) y emocionales (e.g. *sentiment analysis* en redes sociales) para generar recomendaciones que afectan directamente a la planificación del entrenamiento, la recuperación o incluso la (de)selección. Sensores de pulsera, plataformas digitales que rastrean cada kilómetro recorrido, modelos predictivos que escrutan tuits matinales o patrones de sueño: todo genera un flujo constante de información que nunca descansa.

Este desplazamiento del dato al juicio transforma la lógica del rendimiento. El deportista ya no es evaluado únicamente por sus tiempos o goles, sino que es interpretado por sistemas que, muy habitualmente, operan bajo criterios opacos e incomprensibles para el propio atleta, que recibe la alerta en su móvil, y para el entrenador, que decide si apartarlo del equipo. Es como si un oráculo tecnológico decidiera destinos sin revelar su profecía, dejando al humano, que es el que suda y siente, como espectador de su propio juicio.

Los algoritmos no eliminan los sesgos, sino que pueden amplificarlos cuando se entrenan con datos incompletos o no representativos. En el deporte, esta cuestión adquiere una dimensión especialmente delicada al afectar a procesos donde el margen de error tiene consecuencias directas sobre la trayectoria y el bienestar personal. Un diagnóstico sesgado de fatiga mental puede mandar al banquillo a un titular, cortar la carrera de un canterano o incluso agravar un *burnout* real al ignorar señales sutiles.

El sesgo como experiencia: cuando la tecnología también afecta a la mente

El sesgo algorítmico suele abordarse como un problema técnico, un fallo de código que se arregla con más datos o mejor calibración. Sin embargo, en el ámbito deportivo, sus efectos son también psicológicos. Cuando un sistema clasifica reiteradamente a un deportista como “en riesgo” o “por debajo del estándar”, esa evaluación no es neutra. Se integra en la experiencia subjetiva, influye en la percepción de competencia y puede alterar la relación con el propio rendimiento, convirtiendo cada acción en una validación desesperada del algoritmo.

La tecnología, en este sentido, no solo mide estados psicológicos: contribuye a configurarlos. Un deportista

que vive bajo alerta constante, desarrolla hipervigilancia hacia sus propias emociones. La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como la capacidad de desarrollar el propio potencial y afrontar las tensiones de la vida. En un entorno hiper-monitorizado, donde cada variable puede ser objeto de un análisis automatizado, esa capacidad puede verse tensionada por dinámicas de evaluación algorítmica constante.

No solo el algoritmo observa: también el deportista aprende a mirarse a través de él

Esta lógica transforma la experiencia del entrenamiento. La evaluación deja de ser puntual para convertirse en permanente. El rendimiento ya no se negocia únicamente en la interacción con entrenadores o equipos técnicos, sino también en una relación asimétrica con sistemas automatizados que juzgan sin contexto.

El riesgo no radica únicamente en la posible inexactitud de los datos, se traslada a algo más sutil y corrosivo como es la internalización de esta lógica evaluativa. Cuando todo puede ser medido todo puede ser optimizado. Y, por tanto, también cuestionado.

Interseccionalidad: los sesgos no afectan a todos por igual

Los sistemas de inteligencia artificial no operan en el vacío. Se inscriben en contextos sociales donde las desigualdades ya existen (género, etnia, clase, capacidades...), y las amplifican como un megáfono silencioso. Como se ha observado en otros ámbitos de la digitalización, las brechas no responden a una única variable, sino a la interacción de múltiples factores (educativos, económicos, culturales o de salud). En el deporte, esta lógica interseccional se traduce en impactos diferenciados según el perfil del deportista: no es lo mismo un central de LaLiga que una velocista jamaicana.

Las mujeres, los atletas de contextos diversos o aquellos en etapas de desarrollo pueden verse afectados por modelos que no han sido diseñados teniendo en cuenta las muchas y variadas realidades específicas: ciclos hormonales ignorados, expresiones idiomáticas mal leídas, picos de crecimiento confundidos con fatiga... Pero es en el deporte adaptado donde esta problemática se vuelve más evidente y urgente.

Los algoritmos suelen construirse sobre modelos corporales estandarizados. Cuando se aplican a deportistas con diversidad funcional, como un atleta paralímpico con lesión medular o una nadadora con diadema EEG para captar señales neuronales, pueden generar interpretaciones erróneas o comparaciones implícitas con estándares irrelevantes. El resultado no es solo una pérdida de precisión, sino una forma de invisibilización profunda. El algoritmo no ve al deportista, ve una anomalía estadística que lo aparta del equipo, de la beca, de los Juegos. La plasticidad cerebral individual, esa capacidad única de cada mente para adaptarse, queda reducida a ruido en la ecuación.

Cuando el algoritmo no reconoce la diversidad, la desigualdad se convierte en norma

Derechos digitales en juego: de la eficiencia a la protección

La expansión de la inteligencia artificial en el deporte plantea un desplazamiento necesario: de la lógica de la eficiencia a la lógica de los derechos. Ya no basta con que un algoritmo optimice el *sprint* o prediga la lesión: urge preguntarse si ese pulso digital respeta la dignidad del que corre.

Como ocurre con otras tecnologías emergentes, desde las interfaces cerebro-ordenador a los *wearables* recreativos, los riesgos no derivan únicamente de su desarrollo técnico sino de la ausencia de marcos que orienten su uso responsable, de reglas que pongan el foco en la persona antes que en la métrica. En este sentido, los derechos digitales ofrecen un marco clave para abordar estas tensiones. Entre ellos, destacan cuatro pilares urgentes en el deporte profesional:

- El derecho a no ser discriminado por decisiones automatizadas que ignoren aspectos como el género, la

etnia o el grado de discapacidad.

- El derecho a la transparencia en los sistemas que afectan al rendimiento, por el que las alertas se expliquen en lenguaje humano.
- El derecho a la protección de los datos sensibles (genéticos, biométricos, relativos a la salud, a la vida o la orientación sexual, y al origen étnico o racial; también los datos personales que revelen las opiniones políticas y convicciones religiosas).
- El derecho a preservar el bienestar psicológico en entornos digitalizados mediante la desconexión digital.

La Agencia Española de Protección de Datos ha subrayado la importancia de garantizar supervisión humana y explicabilidad en los sistemas de IA. Sin embargo, su aplicación en el deporte aún se encuentra en una fase incipiente. Es momento de que el deporte profesional sea pionero en exigir que la IA no solo gane partidos, sino que respete mentes. El deporte profesional puede liderar este cambio de la IA que vigila a la IA que protege. Son derechos digitales aplicados al alto rendimiento.

Hacia una inteligencia artificial que cuide

La cuestión no es si la inteligencia artificial debe formar parte del deporte, sino cómo hacerlo sin comprometer los derechos fundamentales del deportista, ni convertirlo en rehén de sus propios datos. Esto implica traducir principios elevados de la Carta de Derechos Digitales en prácticas concretas:

- Auditorías algorítmicas independientes. No basta con código limpio: urge que terceros acreditados revisen *datasets* y modelos desde una perspectiva técnica y ética, identificando sesgos antes de su implementación.
- Transparencia accesible. Desarrollar sistemas que permitan a los deportistas comprender cómo se generan las decisiones. Iniciativas como What-If Tool (una herramienta desarrollada por Google para explorar, analizar e interpretar los modelos de aprendizaje automático) son un punto de partida adaptable.
- Protocolos híbridos. Combinar el análisis automatizado con la supervisión profesional, especialmente en el ámbito psicológico, para contextualizar los datos.
- Alfabetización digital con enfoque psicológico. Incorporar programas que no solo enseñen a usar la tecnología sino a convivir con ella, gestionando su impacto en la percepción de uno mismo.
- Diseño inclusivo desde el origen. Integrar la diversidad en el desarrollo de los sistemas, evitando que los sesgos se consoliden desde la base.

Un deporte en transformación: la línea que no debería cruzarse

La inteligencia artificial está redefiniendo el deporte, ampliando sus posibilidades y transformando sus límites. Pero también está introduciendo nuevas formas de intervención sobre el cuerpo y la mente. El desafío no es ni menor, ni técnico, ni pasajero. Se trata de evitar que la lógica de la optimización eclipse la dimensión humana del deporte.

Porque, en última instancia, lo que está en juego no es solo el rendimiento, sino la forma en que los deportistas se relacionan consigo mismos en un entorno cada vez más mediado por los datos. Cuando la máquina se convierte en espejo del yo, el deporte deja de ser juego para convertirse en juicio perpetuo. Ahí está la línea roja que no deberíamos cruzar.

La IA transforma el deporte pero, sin derechos digitales, sesga el bienestar