

Link: <https://portalredsalud.cl/2025/11/20/de-snacks-caloricos-a-snacks-de-ejercicio-el-cambio-que-la-salud-agradecera/>

Felipe Villanueva, académico Departamento de Morfología y Función **UDLA** Sede Viña del Mar <p> ¿ Cuánto tiempo tarda en comerse una barra de cereal? ¿ Dos, tres minutos? Ese es exactamente el tiempo que necesita para realizar un «snack de ejercicio». Y así como come cada tres o cuatro horas, ese mismo intervalo es ideal para incorporar estas breves rutinas de actividad física en su día. </p> <p> Los snacks de ejercicio se presentan como una estrategia innovadora y accesible para integrar la actividad física en la rutina diaria, especialmente diseñada para quienes consideran que la falta de tiempo es su principal obstáculo para mantenerse activos. </p> <p> Esta metodología está dirigida principalmente a personas que pasan largas jornadas sentadas o que enfrentan dificultades para realizar ejercicio convencional: trabajadores de oficina, personas mayores, con obesidad o que han padecido cáncer. </p> <p> Destacan por tres características fundamentales: su eficiencia temporal al requerir solo minutos del día; su flexibilidad para ser realizados en cualquier lugar sin equipamiento especial, y su capacidad para interrumpir el comportamiento sedentario. </p> <p> Aunque sus efectos en fuerza muscular, composición corporal y perfil lipídico son limitados, la evidencia científica demuestra beneficios significativos en la reducción del riesgo cardiovascular, aumentando la capacidad cardiorrespiratoria, mejoras del flujo sanguíneo periférico, mejor control glucémico y mayor sensibilidad a la insulina. Simplemente romper con el sedentarismo ya constituye un factor protector para la salud. </p> <p> Las ventajas incluso van mucho más allá de los indicadores fisiológicos.

Han demostrado importantes mejoras en la calidad de vida en múltiples dimensiones: en bienestar psicológico, la liberación de endorfinas durante el ejercicio genera una sensación inmediata de bienestar y satisfacción; en función cognitiva, mayor claridad mental y mejor rendimiento en tareas que requieren concentración y enfoque; en salud mental, reducción significativa de síntomas de ansiedad y depresión; y en calidad del sueño, mejoras notables en el descanso nocturno y la recuperación. </p> <p> La clave está en elegir ejercicios que permitan alcanzar una intensidad vigorosa, aquella en la que resulta difícil mantener una conversación.

Algunas opciones son sentadillas, sentadillas desde una silla, subir escaleras, carreras cortas o cualquier movimiento de alta intensidad. </p> <p> Otro ejemplo es subir y bajar un escalón (steps) durante 20 segundos a intensidad vigorosa, repitiendo cada cuatro horas, tres días por semana. A medida que mejore su condición física, progrese hasta realizar tres a cinco minutos cada dos horas, tres días a la semana.

El ejercicio usted lo elige. Es momento de comenzar a moverse y ejercitarse y transformar su salud, un paso a la vez.

Felipe Villanueva, académico Departamento de Morfología y Función **UDLA** Sede Viña del Mar

¿Cuánto tiempo tarda en comerse una barra de cereal? ¿ Dos, tres minutos? Ese es exactamente el tiempo que necesita para realizar un «snack de ejercicio». Y así como come cada tres o cuatro horas, ese mismo intervalo es ideal para incorporar estas breves rutinas de actividad física en su día.

Los snacks de ejercicio se presentan como una estrategia innovadora y accesible para integrar la actividad física en la rutina diaria, especialmente diseñada para quienes consideran que la falta de tiempo es su principal obstáculo para mantenerse activos.

Esta metodología es ideal para personas que pasan largas jornadas sentadas, especialmente para realizar ejercicio convencional: trabajadores de oficina, personas mayores, con obesidad o que han padecido cáncer.

Destacan por tres características fundamentales: su eficiencia temporal al requerir solo minutos del día; su flexibilidad para ser realizados en cualquier lugar sin equipamiento especial, y su capacidad para interrumpir el comportamiento sedentario.

Aunque sus efectos en fuerza muscular, composición corporal y perfil lipídico son limitados, la evidencia científica demuestra beneficios significativos en la reducción del riesgo cardiovascular, aumentando la capacidad cardiorrespiratoria, mejoras del flujo sanguíneo periférico, mejor control glucémico y mayor sensibilidad a la insulina. Simplemente romper con el sedentarismo ya constituye un factor protector para la salud.

Las mejoras incluyen una reducción importante de los indicadores fisiológicos. Han demostrado importantes mejoras en la calidad de vida en múltiples dimensiones: en bienestar psicológico, la liberación de endorfinas durante el ejercicio implica el bienestar y satisfacción; en función cognitiva, mayor claridad mental y mejor rendimiento en tareas que requieren concentración y enfoque; en salud mental, reducción significativa de síntomas de ansiedad y depresión; y en calidad del sueño, mejoras notables en el descanso nocturno y la recuperación.

La clave está en elegir ejercicios que permitan alcanzar una intensidad vigorosa, aquella en la que resulta difícil mantener una conversación. Algunas opciones son sentadillas, sentadillas desde una silla, subir escaleras, carreras cortas o cualquier movimiento de alta intensidad.

Otro ejemplo es subir y bajar un escalón (steps) durante 20 segundos a intensidad vigorosa, repitiendo cada cuatro horas, tres días por semana. A medida que mejore su condición física, progrese hasta realizar tres a cinco minutos cada dos horas, tres días a la semana.

El ejercicio usted lo elige. Es momento de comenzar a moverse y ejercitarse y transformar su salud, un paso a la vez.

Felipe Villanueva, académico Departamento de Morfología y Función **UDLA** Sede Viña del Mar