

¿Escaso tiempo para hacer actividad física? Unete a los “snacks de ejercicio”

Gerson Cuminao Fernández
Hugo Díaz Castro
Estudiantes de Kinesiología
Universidad Santo Tomás Los Ángeles



Con los avances de la sociedad actual, las actividades diarias ya no exigen el mismo esfuerzo físico que en el pasado, lo que ha reducido significativamente el gasto energético que realizan las personas en su diario vivir. Aunque la tecnología ha mejorado nuestra calidad de vida en muchos aspectos, también ha contribuido a una epidemia silenciosa: el sedentarismo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 25% de los adultos a nivel global no alcanza los niveles mínimos de actividad física recomendados: al menos 150 minutos semanales de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa.

En Chile, la situación es aún más preocupante. De acuerdo con la última Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte del Ministerio del Deporte (2022), un 73% de la población mayor de 18 años se declara inactiva físicamente. Las razones más comunes son la falta de tiempo (55,3%) y la falta de interés o motivación (12,9%).

Esta inactividad aumenta el riesgo de desarrollar diversas enfermedades, como la hipertensión, la diabetes tipo 2, el sobrepeso y la obesidad, que en Chile afectan al 34% de la población adulta, según datos de la Encuesta Nacional de Salud. Esto a su vez genera una mayor carga para el sistema de salud, incrementando la demanda de consultas médicas, exámenes, días de hospitalización o tratamientos prolongados. Todo ello, con un impacto económico cada vez mayor para nuestro país.

Ante esta realidad, han surgido alternativas innovadoras para incorporar el ejercicio a la rutina diaria.

Una de ellas son los llamados “snacks de ejercicio”: breves sesiones de ejercicio, de corta duración, pero con intensidad moderada o alta, que pueden realizarse en distintos momentos del día. Por ejemplo, durante la jornada laboral, en casa o en cualquier espacio disponible.

Esta alternativa resulta especialmente útil para quienes no cuentan con el tiempo necesario para cumplir con las recomendaciones de la OMS, ya que permite incorporar el ejercicio de forma práctica, rápida y efectiva.

Los snacks de ejercicio contribuyen a mejorar la salud cardiovascular, la capacidad metabólica y la fuerza muscular, ayudando a combatir el sedentarismo y promoviendo un estilo de vida más saludable. Además, pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus o la hipertensión arterial.

Incorporar estos ejercicios a la rutina diaria puede ser tan simple como subir o bajar escaleras a un ritmo más intenso, caminar rápidamente al trasladarse de un lugar a otro, o incluso trotar y correr brevemente. En el hogar o en el trabajo, es posible hacer pequeñas pausas para realizar ejercicios como sentadillas, flexiones apoyadas en muebles, saltos, burpees, entre otros. La clave está en realizar estos movimientos con mayor intensidad durante períodos cortos, de entre 30 segundos a un minuto.

Para cerrar, vale la pena recordar que cada día trae sus propios desafíos. Por eso, haz una pausa, muévete e incorpora el ejercicio a tu vida. Incluso cuando te sientas sin energía, un pequeño esfuerzo puede renovar tu ánimo. Tu cuerpo, tu mente y tu salud te lo agradecerán.