LITORALPRESS

Fecha: 01-07-2025
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: Transporte público: una oportunidad para moverse más

Pág. : 4
Cm2: 307,6

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

EUGENIO FIERRO
Preparador Físico, egresado de Santo Tomás Rancagua,
Conferencista del equipo High Fitness
y autor libro High Fitness Kids

Transporte público: una oportunidad para moverse más

Cada vez que se habla de los bajos niveles de actividad física en la población, uno de los argumentos más frecuentes es la falta de tiempo. Jornadas laborales extensas, responsabilidades familiares y el ritmo acelerado de la vida urbana parecen no dejar espacio para ejercitarse. Sin embargo, lo que muchas veces no consideramos es que el movimiento no siempre tiene que ocurrir dentro de un gimnasio o en una clase de entrenamiento. De hecho, puede estar integrado en nuestra rutina diaria, incluso sin darnos cuenta.

Uno de los espacios más subestimados en este sentido es el transporte público. Aunque parezca un momento pasivo estar sentado o de pie en un bus o metro, lo cierto es que el uso del transporte público conlleva múltiples oportunidades de movimiento activo.

Pensemos en el trayecto completo. Antes de abordar un autobús o metrotren, la mayoría de las personas debe caminar desde su casa hasta la parada o estación. Una vez allí, es común tener que subir o bajar escaleras, desplazarse por pasillos, e incluso caminar para hacer trasbordos entre líneas. A menudo, estas acciones se repiten tanto en la ida como en el regreso, sumando minutos de actividad física al día que podrían pasar desapercibidos.

Lo interesante es que estas pequeñas decisiones cotidianas pueden marcar una gran diferencia. Optar por subir las escaleras en lugar de usar la mecánica, bajarse una estación antes para caminar un poco más, o simplemente evitar el uso del ascensor en la estación, son acciones simples que incrementan nuestro nivel de actividad física sin necesidad de "hacer ejercicio" como tal. Diversos estudios respaldan este enfoque. Investigaciones en salud pública han demostrado que las personas que usan transporte público regularmente tienden a ser más activas físicamente que aquellas que se movilizan exclusivamente en vehículos particulares. Esto se traduce en beneficios concretos: mejor salud cardiovascular, menor riesgo de obesidad, y mejor salud mental, entre otros.

Por eso, es importante cambiar la mirada. No se trata solo de tener tiempo para ir al gimnasio, sino de identificar y aprovechar los momentos de movimiento que ya existen en nuestra rutina. El transporte público es uno de ellos, y utilizarlo de forma consciente puede convertir un trayecto rutinario en una oportunidad diaria para cuidar nuestra salud. Más allá de los beneficios individuales, promover este tipo de desplazamiento activo también tiene un impacto positivo a nivel comunitario. Menos autos en circulación, ciudades más caminables, reducción en la contaminación y mejoras en la calidad de vida urbana son solo algunos de los efectos positivos que puede tener una ciudadanía más activa y menos sedentaria.

En resumen, no siempre hace falta tiempo extra para moverse más. A veces, solo hace falta mirar con otros ojos lo que ya hacemos cada día.