

Fecha: 09-01-2026  
 Medio: Diario Concepción  
 Supl.: Diario Concepción  
 Tipo: Noticia general  
 Título: **Hacia el hábito: aprovechar todas las oportunidades diarias de moverse**

Pág. : 11  
 Cm2: 502,1  
 VPE: \$ 603.530

Tiraje: 8.100  
 Lectoría: 24.300  
 Favorabilidad: No Definida

“Hay que entender a la actividad física no sólo como herramienta preventiva, sino como derecho y oportunidad para mejorar la calidad de vida, fortalecer vínculos y promover el bienestar integral”.

*Katherine Rozas, profesora del Centro de Vida Saludable UdeC.*

“Una buena forma para llevar a cabo la actividad física a diario es usar el transporte activo. Subir escaleras y aprovechar cualquier oportunidad para moverse también es una buena manera”.

*Alex Garrido, académico Ucsc.*

## *Hacia el hábito: aprovechar todas las oportunidades diarias de moverse*

FOTO: /CC



No toda actividad física es igual ni tiene los mismos efectos, porque dependen de distintos factores como tipo de ejercicio, duración, intensidad y frecuencia, explica el académico Alex Garrido.

En este sentido, las evidencias demuestran que para que los beneficios se obtengan en plenitud y se sostengan deben cumplirse ciertas condiciones básicas, además de minimizar riesgos inherentes a la práctica y entornos.

“La Organización Mundial de la Salud recomienda acumular al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa, o bien a combinación de éstas”, precisa como la sugerencia general para personas adultas sanas. En el caso de niños y adolescentes es una hora diaria.

Así que debe ser una práctica regular que dosifique esos tiempos

para que los beneficios perduren al largo plazo, si bien algunos efectos positivos pueden ser inmediatos, sobre lo que afirma que es ideal que sea diaria.

“Una buena forma para llevar a cabo la actividad física a diario es usar el transporte activo, a través de desplazamientos caminando, trotando o en bicicleta. Subir escaleras y aprovechar cualquier oportunidad para moverse también es una buena manera de practicarla”, sostiene.

La actividad física debe ser un hábito, no algo esporádico. Si bien todo tipo de actividad, duración y frecuencia, por mínima que sea, será mejor que el sedentarismo.

Para que se transforme en hábito, la profesora de educación física Katherine Rozas enfatiza “lo más importante es que sean actividades agradables, acordes a la realidad de cada persona y sostenibles

en el tiempo”.

Lo relevante es saber que siempre hay una práctica que se puede adaptar a la edad, condición de salud y contexto para disfrutarse como una necesaria rutina y no como obligación, experimentándola como espacio de recreación, interacción y/o salud.

Ante ello enfatiza que “hay que entender a la actividad física no sólo como herramienta preventiva, sino como derecho y oportunidad para mejorar la calidad de vida, fortalecer vínculos sociales y promover el bienestar integral”. En este sentido manifiesta que “fomentar el movimiento, especialmente en espacios abiertos y comunitarios, contribuye a construir entornos más saludables para toda la población”.

### OPINIONES

X @MediosUdeC  
 contacto@diarioconcepcion.cl

