Día Mundial de la Actividad Física: mujeres, movimiento y salud en la vida real

Sonia Roa Alcaíno, kinesióloga de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV)

Cada 6 de abril, el Día Mundial de la Actividad Física vuelve a instalar una idea que, aunque conocida, sigue siendo difícil de concretar en la vida cotidiana: moverse es una de las intervenciones más efectivas para la salud. Sin embargo, en el caso de muchas mujeres, este mensaje choca con realidades marcadas por múltiples exigencias, donde el tiempo, el descanso y el autocuidado suelen quedar en segundo plano.

Hoy, la evidencia muestra que el movimiento impacta de manera transversal la salud mental, la función inmune, la prevención de enfermedades crónicas, la salud ósea e incluso el envejecimiento celular. Esto posiciona a la actividad física como una intervención terapéutica global, especialmente relevante en la salud de la mujer.

Los cuerpos femeninos atraviesan distintas transiciones a lo largo del ciclo de vida (menstruación, embarazo, puerperio, perimenopausia), que influyen en cómo se vive el ejercicio. A ello se suman factores sociales, como la sobrecarga de cuidados, que limitan las posibilidades de moverse. Esta combinación no solo dificulta la adherencia, sino que refuerza la necesidad de integrar el movimiento como una herramienta de bienestar físico y mental. Además, implica reconocer que los cuerpos no responden de manera lineal: la experiencia del ejercicio puede variar, y comprender esa variabilidad permite sostener el movimiento sin frustración. En este escenario, la kinesiología amplía su rol: ya no se trata solo de rehabilitar, sino de acompañar procesos que permitan a las

personas moverse más y mejor en su vida cotidiana. Esto implica adaptar las recomendaciones a la realidad de cada persona.

Hoy sabemos que el principal desafío no es que las personas conozcan los beneficios del ejercicio, sino que logren sostenerlo en el tiempo. Eso no es un problema de voluntad, sino de cómo diseñamos las recomendaciones. En este contexto, cobra especial relevancia un mensaje clave: no es necesario alcanzar una "dosis ideal" para obtener beneficios, cada minuto cuenta. Además, la evidencia ha permitido comprender mejor cómo el ejercicio impacta el cerebro. Procesos como el aumento del BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), junto con la regulación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, explican sus efectos en la disminución de la ansiedad, la mejora del estado de ánimo y la capacidad de adaptación al estrés. En etapas como la perimenopausia, donde estos mecanismos pueden verse afectados, el movimiento adquiere un rol aún más relevante.

Para que estos beneficios se sostengan en el tiempo, la prescripción de ejercicio debe ir más allá de indicar una cantidad o intensidad. Es necesario considerar el tipo de actividad, combinando entrenamiento aeróbico y de fuerza; priorizar la regularidad por sobre esfuerzos esporádicos; incorporar el contexto emocional y social, entendiendo que moverse en compañía puede fortalecer la adherencia; y, sobre todo, integrar el disfrute como un elemento central, ya que una práctica que se experimenta como significativa tiene más probabilidades de mantenerse en el tiempo.

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (150 minutos semanales de actividad moderada o 75 de actividad vigorosa, más fortalecimiento muscular) se refieren a actividad física total, no exclusivamente a ejercicio estructurado.

La evidencia es clara: todo movimiento cuenta. Aquí cobra

especial relevancia el concepto de NEAT (*Non-Exercise Activity Thermogenesis*), que incluye toda la energía que gastamos en actividades cotidianas no estructuradas, representando en muchas personas (especialmente mujeres) una proporción importante de su gasto energético diario.

El desafío actual no es solo transmitir que la actividad física es importante, sino hacerla posible. Adaptarla a la vida real y reconocer que moverse no debe ser una carga más, sino una herramienta de bienestar. No se trata de hacerlo perfecto todos los días, sino de poder sostenerlo en el tiempo porque cuando el movimiento se adapta a la persona, deja de ser una exigencia y se transforma en una forma de autocuidado.