



Informe de Conservación del Movimiento

Un estudio global que examina
el estado del movimiento
humano





Tabla de Contenidos

Resumen de hallazgos	3
Prólogo del profesor David Raichlen	5
Estado global de conservación del movimiento	7
El vínculo entre movimiento y mente	9
Un hábitat diseñado para la quietud	12
Proyección a 2035	14
Perspectiva de conservación: el caso para la esperanza	15
Apéndice - Metodología	20



Resumen de hallazgos

RESUMEN DE HALLAZGOS

El Informe de Conservación del Movimiento es una evaluación global del movimiento humano. A partir de datos de **34.000 personas** encuestadas en 31 países, recopilados en julio de 2026 y encargados por la marca deportiva global ASICS, revela que el movimiento está disminuyendo en todo el mundo, con consecuencias para el cuerpo y la mente.

Al aplicar una mirada de conservación al movimiento, ASICS creó el primer Estado de Conservación del Movimiento del mundo. Desarrollado junto a expertos e informado por guías internacionales reconocidas sobre actividad física, incluidas las de la Organización Mundial de la Salud y Sport England, clasifica los niveles de movimiento en tres categorías:



Hallazgos clave



El movimiento está en disminución. Las personas reportan pasar actualmente el 86% de su día despiertas sin moverse. Hoy, solo el 47% de la población tiene niveles de movimiento clasificados como Activos, alcanzando 150 minutos de actividad moderada por semana, mientras que casi una cuarta parte (23%) presenta niveles de movimiento clasificados como En peligro, realizando menos de 30 minutos por semana.



Las personas jóvenes tienen menos probabilidades de estar Activas. Más de la mitad (57%) de quienes tienen entre 18 y 24 años no alcanzan los niveles de movimiento recomendados. También registran los puntajes más bajos de Estado de Ánimo, con 62/100, y tienen un 40% más de probabilidad de moverse en niveles En peligro que las personas de 18 a 24 años hace una década.



El movimiento y el estado de ánimo están conectados: mientras más se mueven las personas, mejor reportan sentirse. Las personas con niveles de movimiento Activos registran un puntaje de Estado de Ánimo de 71/100, en comparación con 60/100 entre quienes están en niveles En peligro. Cuatro de cada cinco personas encuestadas (81%) reportan al menos un síntoma que atribuyen a no moverse lo suficiente, principalmente letargo, menor motivación y bajo estado de ánimo.



Mayores niveles de movimiento se asocian con sentirse mejor. Quienes tienen niveles de movimiento Activos reportan sentirse 23% con más energía, 20% más tranquilos, 19% más seguros, 17% más enfocados y 16% más capaces de manejar el estrés que quienes están en niveles En peligro.



La vida moderna ha vuelto opcional el movimiento, reemplazándolo cada vez más por conveniencia. Casi dos tercios de las personas (64%) dicen que hoy es fácil pasar un día completo casi sin moverse, mientras que 44% afirma que podría quedarse en casa por tres o más días sin salir.



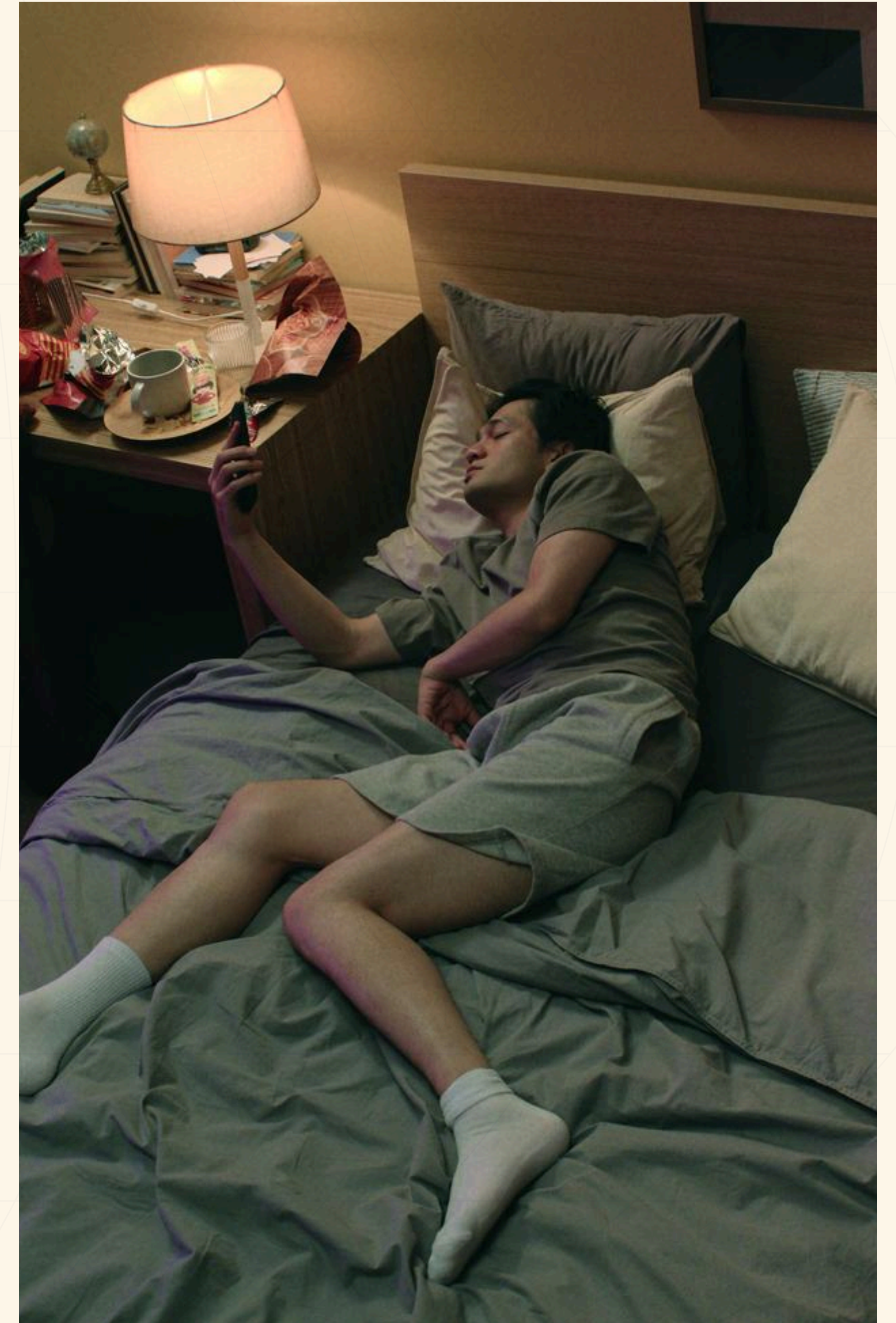
La tecnología también está cambiando la forma en que nos movemos. Cuatro de cada diez personas (41%) realizan habitualmente trámites o compras cotidianas en línea en lugar de salir, mientras que 41% de quienes tienen entre 18 y 24 años usa con frecuencia IA para tareas que antes habrían hecho por sí mismos, casi cuatro veces más que la generación de mayor edad.



Se proyecta que los niveles de movimiento seguirán cayendo hacia 2035. Según las tendencias actuales reportadas aquí, los niveles de movimiento Activos caerán a 44% para 2035. Se estima que 2,3 mil millones de adultos —más de la mitad (56%) de la población en los países estudiados— podrían tener niveles de movimiento clasificados como En riesgo o En peligro.



Y la buena noticia: no se necesita mucho para marcar una diferencia. La investigación de ASICS muestra que pueden bastar solo 15 minutos y 9 segundos de movimiento para generar una mejora medible en los puntajes de Estado de Ánimo. También existe disposición al cambio: 47% de quienes tienen entre 18 y 24 años espera moverse más dentro de cinco años. Las acciones de conservación recomendadas se detallan en la Sección 7.



Por David Raichlen

*Profesor de Ciencias Biológicas y
Antropología, University of
Southern California*

Durante gran parte de mi carrera, he estudiado el movimiento humano y he buscado comprender por qué la actividad física está relacionada con importantes beneficios para la salud física y mental. Fui corredor competitivo y atleta de resistencia desde joven hasta la universidad. Después de tomar una pausa, me di cuenta de que mi salud mental se estaba viendo afectada, así que volví a correr, algo que siempre había sido mi terapia. Algo hizo clic. Comprendí que correr, y el ejercicio en general, estaba impactando mi cerebro y, como profesor de Antropología, me propuse descubrir por qué simplemente mover mi cuerpo podía tener un efecto tan poderoso en cómo me sentía cada día.

Responder esa pregunta me llevó desde medir la química sanguínea y realizar escáneres cerebrales a corredores en el laboratorio, hasta vivir con cazadores-recolectores en la sabana de Tanzania. Lo que descubrí en el camino es que los seres humanos parecen depender de manera poco común de la actividad física para mantenerse saludables: nuestros cuerpos parecen necesitar movimiento regular de una forma que la vida moderna

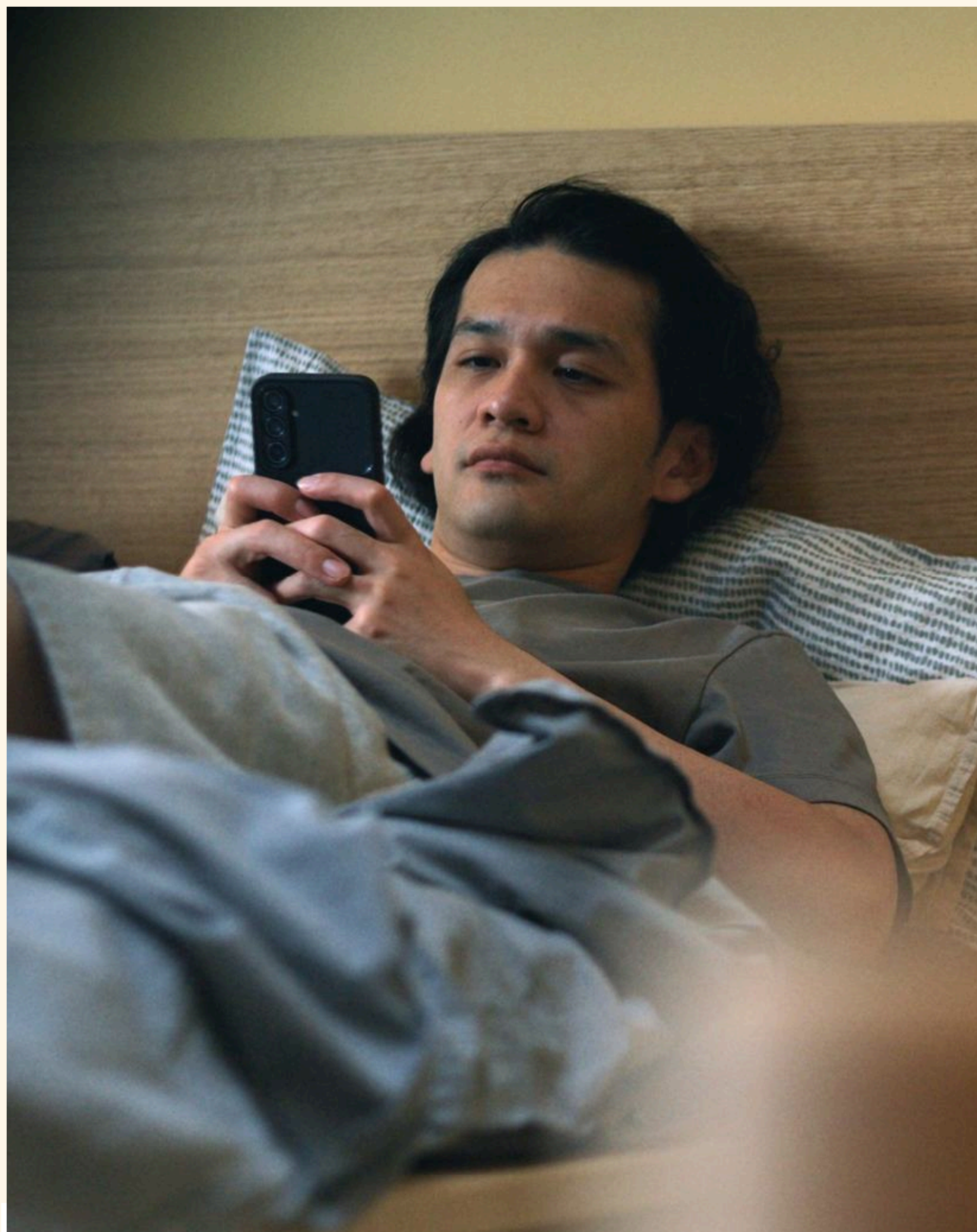
hace muy fácil pasar por alto. Hoy, nuestras vidas modernas nos exigen mucha menos actividad física que las vidas activas que los seres humanos llevaron durante la mayor parte de nuestra historia.

Este desajuste significa que el movimiento no es opcional para la especie humana. Nuestros huesos y músculos requieren ejercicio para mantener su fuerza. Nuestro corazón y nuestros vasos sanguíneos dependen de la actividad para seguir siendo eficientes y elásticos. Y quizá lo más sorprendente es que nuestro cerebro responde a señales provenientes del cuerpo en movimiento, las cuales apoyan la función cognitiva y la salud mental. Los períodos prolongados de conducta sedentaria también pueden afectar nuestra fisiología de maneras que no siempre podemos revertir por completo con una sesión de ejercicio. Aunque otras especies puedan pasar más horas al día sentadas que nosotros, el tiempo que pasamos en sillones, escritorios y frente a pantallas parece tener un impacto desproporcionado en nuestra salud.

↓



“ Hoy, nuestras vidas modernas nos exigen mucha menos actividad física que las vidas activas que los seres humanos llevaron durante la mayor parte de nuestra historia.”



“Hemos cambiado nuestro propio hábitat, pero también tenemos la capacidad de modificar cómo vivimos dentro de él.”

Este desajuste significa que el movimiento no es opcional para la especie humana. Nuestros huesos y músculos requieren ejercicio para mantener su fuerza. Nuestro corazón y nuestros vasos sanguíneos dependen de la actividad para seguir siendo eficientes y elásticos. Y quizá lo más sorprendente es que nuestro cerebro responde a señales provenientes del cuerpo en movimiento, las cuales apoyan la función cognitiva y la salud mental. Los períodos prolongados de conducta sedentaria también pueden afectar nuestra fisiología de maneras que no siempre podemos revertir por completo con una sesión de ejercicio. Aunque otras especies puedan pasar más horas al día sentadas que nosotros, el tiempo que pasamos en sillones, escritorios y frente a pantallas parece tener un impacto desproporcionado en nuestra salud.

Estos hallazgos hacen que este informe de conservación sea especialmente provocador. La mayoría de los esfuerzos de conservación se enfocan en proteger especies de amenazas que no pueden controlar, a menudo restaurando hábitats o eliminando peligros externos.

La inactividad humana es un desafío nuevo. Hemos cambiado nuestro propio hábitat, pero también tenemos la capacidad de modificar cómo vivimos dentro de él. Por supuesto, los seres humanos no están en peligro en el sentido tradicional, y la inactividad física no amenaza la supervivencia de la especie humana. Pero lo que sí está en riesgo es nuestra capacidad de prosperar en cuerpos que aún dependen del movimiento regular para mantenerse saludables. El mensaje más alentador del informe es que incluso cantidades modestas de movimiento pueden marcar una gran diferencia.

Hacer pequeños cambios en cuánto nos movemos en la vida diaria está dentro de nuestro control. Y quizá eso es precisamente lo que hace que este informe sea tan importante. **Tal vez seamos, de manera única, capaces de leer nuestra propia evaluación de conservación y actuar a partir de lo que aprendemos.**



ESTADO GLOBAL DE CONSERVACIÓN DEL MOVIMIENTO



ESPECIE



Homo sapiens

NOMBRE COMÚN



El ser humano

POPULACIÓN



~ 8 mil millones
en todo el mundo

DISTRIBUCIÓN
GEOGRÁFICA:



Global, con
variaciones
regionales

HÁBITATS:



Cada vez más el hogar,
la oficina, el auto y el
sofá

PRINCIPALES
AMENAZAS



Comodidad,
conveniencia, habitat
sedentario.

ADAPTACIÓN
DISTINTIVA



Locomoción
bípeda; diseñado
para el movimiento
de resistencia

TENDENCIA
POBLACIONAL



Movimiento en
disminución

ESTADO ACTUAL
DEL MOVIMIENTO:
EN RIESGO



Más de la mitad de
la población (53%)
no se mueve lo
suficiente

ACCIONES DE
CONSERVACIÓN



Ver Acciones de
conservación
necesarias,
Sección 7

Estado proyectado del movimiento para 2035



EN RIESGO

En deterioro, con 2,3 mil millones de
adultos proyectados con niveles de
movimiento clasificados como En riesgo
o En peligro.



Estado del movimiento en el mundo

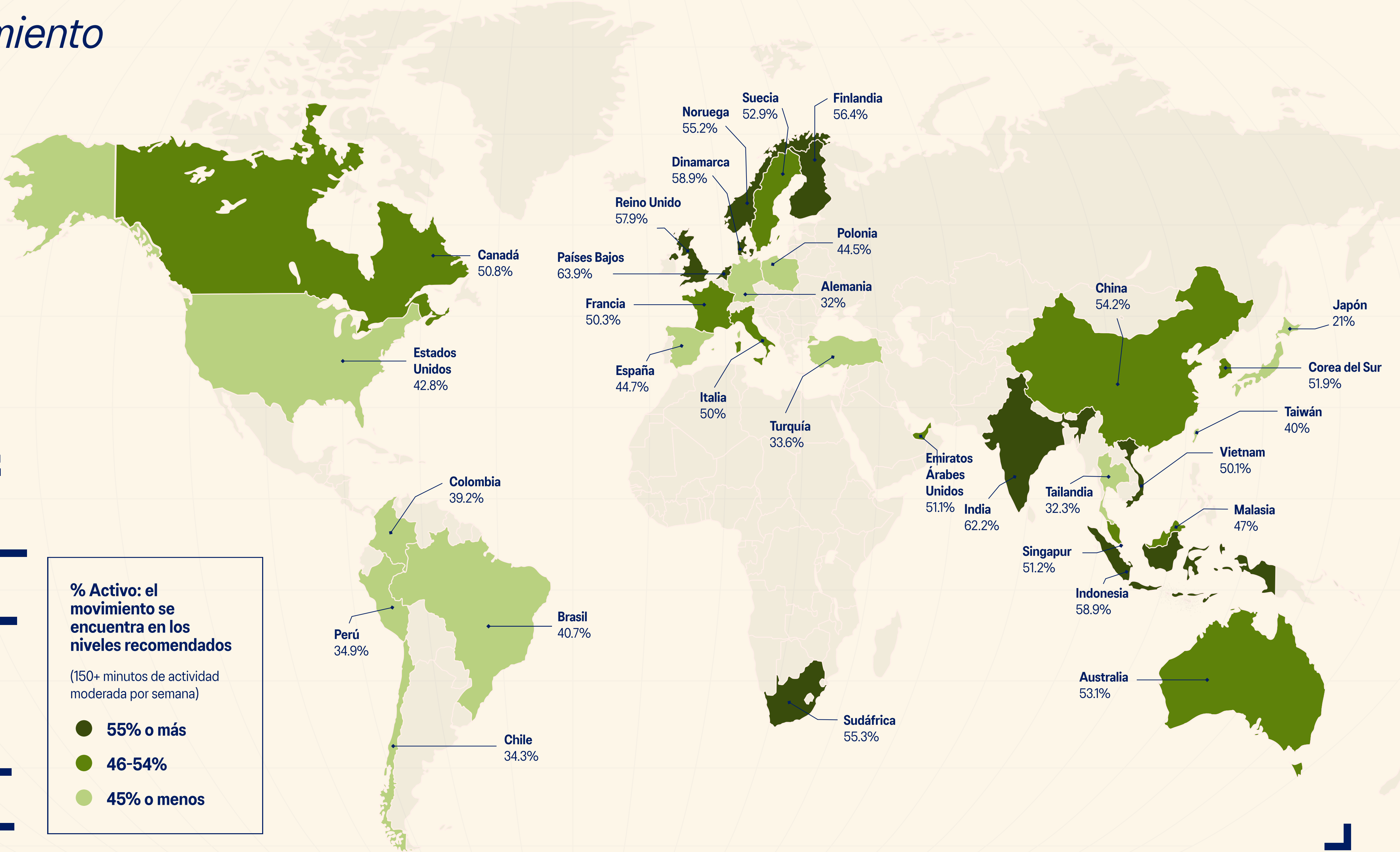
Los niveles de movimiento varían significativamente en todo el mundo: desde un 64% de personas que reportan niveles de movimiento clasificados como Activos en Países Bajos, hasta solo un 21% en Japón. Alemania, Tailandia, Turquía y Chile también se ubican por debajo del promedio global, mientras que Dinamarca, India, Indonesia y Reino Unido están entre los países más activos evaluados.

Ranking	País	% Activo	SOMI '26
00	Promedio global	47.5%	67
01	Países Bajos	63.9%	67
02	India	62.2%	72
03	Indonesia	58.9%	72
04	Dinamarca	58.9%	67
05	Reino Unido	57.9%	65
06	Finlandia	56.4%	62
07	Sudáfrica	55.3%	69
08	Noruega	55.2%	60
09	China	54.2%	76
10	Australia	53.1%	63
11	Suecia	52.9%	62
12	Corea del Sur	51.9%	61
13	Singapur	51.2%	67
14	Emiratos Árabes Unidos	51.1%	74
15	Canadá	50.8%	66
16	Francia	50.3%	66
17	Vietnam	50.1%	75
18	Italia	50%	66
19	Malasia	47%	57
20	España	44.7%	67
21	Polonia	44.5%	67
22	Estados Unidos	42.8%	67
23	Brasil	40.7%	68
24	Taiwán	40%	64
25	Colombia	39.2%	71
26	Perú	34.9%	66
27	Chile	34.3%	66
28	Turquía	33.6%	66
29	Tailandia	32.3%	72
30	Alemania	32%	64
31	Japón	21%	59

% Activo: el movimiento se encuentra en los niveles recomendados

(150+ minutos de actividad moderada por semana)

- 55% o más
- 46-54%
- 45% o menos



EL VÍNCULO ENTRE MOVIMIENTO Y MENTE, Y POR QUÉ EL MOVIMIENTO IMPORTA

Mientras más se mueven las personas, mayor es su puntaje de Estado de Ánimo.

Quienes tienen niveles de movimiento Activos registran un puntaje promedio de Estado de Ánimo de 71/100, en comparación con 60/100 entre quienes presentan niveles de movimiento En peligro: una diferencia de once puntos. El promedio global se ubica en 67/100, a julio de 2026.

Quienes tienen niveles de movimiento Activos también reportan sentirse 23% con más energía, 20% más tranquilos y 19% más positivos y seguros, además de tener mejor memoria, en comparación con quienes presentan niveles de movimiento En peligro. También reportan sentirse 17% más enfocados y 16% más capaces de manejar el estrés.



+ 23% Más energía

+ 20% Más tranquilos

+ 19% Más positivos y seguros

+ 17% Más enfocados

+ 16% Más capaces de manejar el estrés

Mientras menos se mueven las personas, menor es su puntaje de Estado de Ánimo.

Las personas que dicen moverse mucho menos que hace cinco años registran un puntaje de Estado de Ánimo de 55/100, mientras que quienes se mueven mucho más alcanzan un puntaje de 72/100: una diferencia de 18 puntos.

Cuatro de cada cinco personas (81%) reportan síntomas negativos que atribuyen a no moverse lo suficiente, principalmente letargo, bajo estado de ánimo, menor motivación, aumento del estrés y alteraciones del sueño.

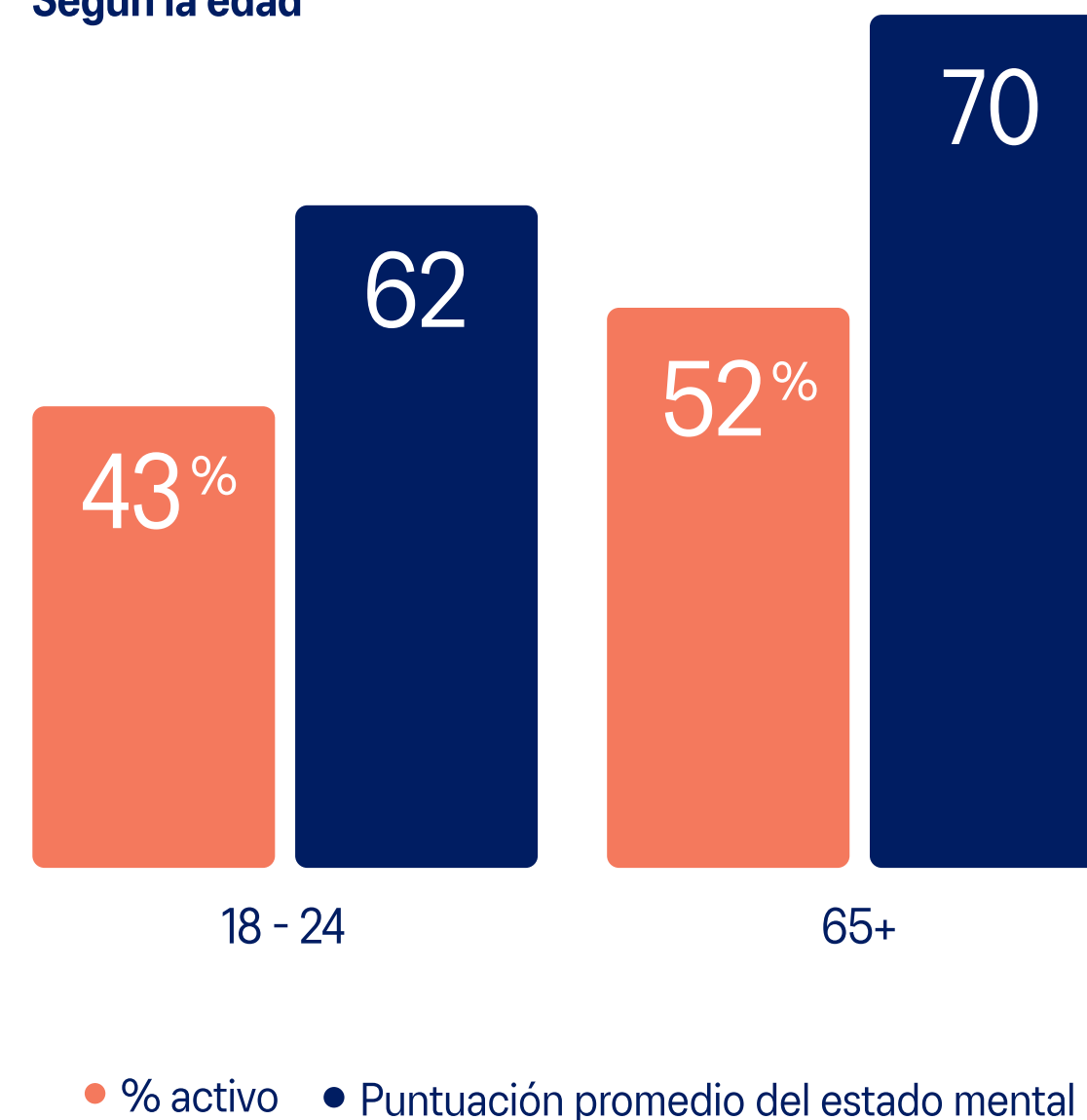
Las personas más sedentarias presentan los puntajes más bajos de Estado de Ánimo. Quienes permanecen sedentarias durante 12 o más horas al día registran un puntaje promedio de Estado de Ánimo de 59/100, en comparación con 68/100 entre quienes permanecen sedentarias seis horas o menos. Además, tienen más del doble de probabilidades de presentar niveles de movimiento clasificados como En peligro (46% vs. 20%). El tiempo frente a pantallas sigue el mismo patrón: quienes pasan más de 10 horas al día frente a pantallas obtienen 61/100, frente a 69/100 entre quienes pasan seis horas o menos.

Y cumplir con las guías de actividad física no compensa el tiempo frente a pantallas. Incluso entre quienes tienen niveles de movimiento Activos, las personas que pasan más de 10 horas al día frente a pantallas registran un puntaje de Estado de Ánimo de 66/100, en comparación con 74/100 entre quienes pasan de una a dos horas frente a pantallas.

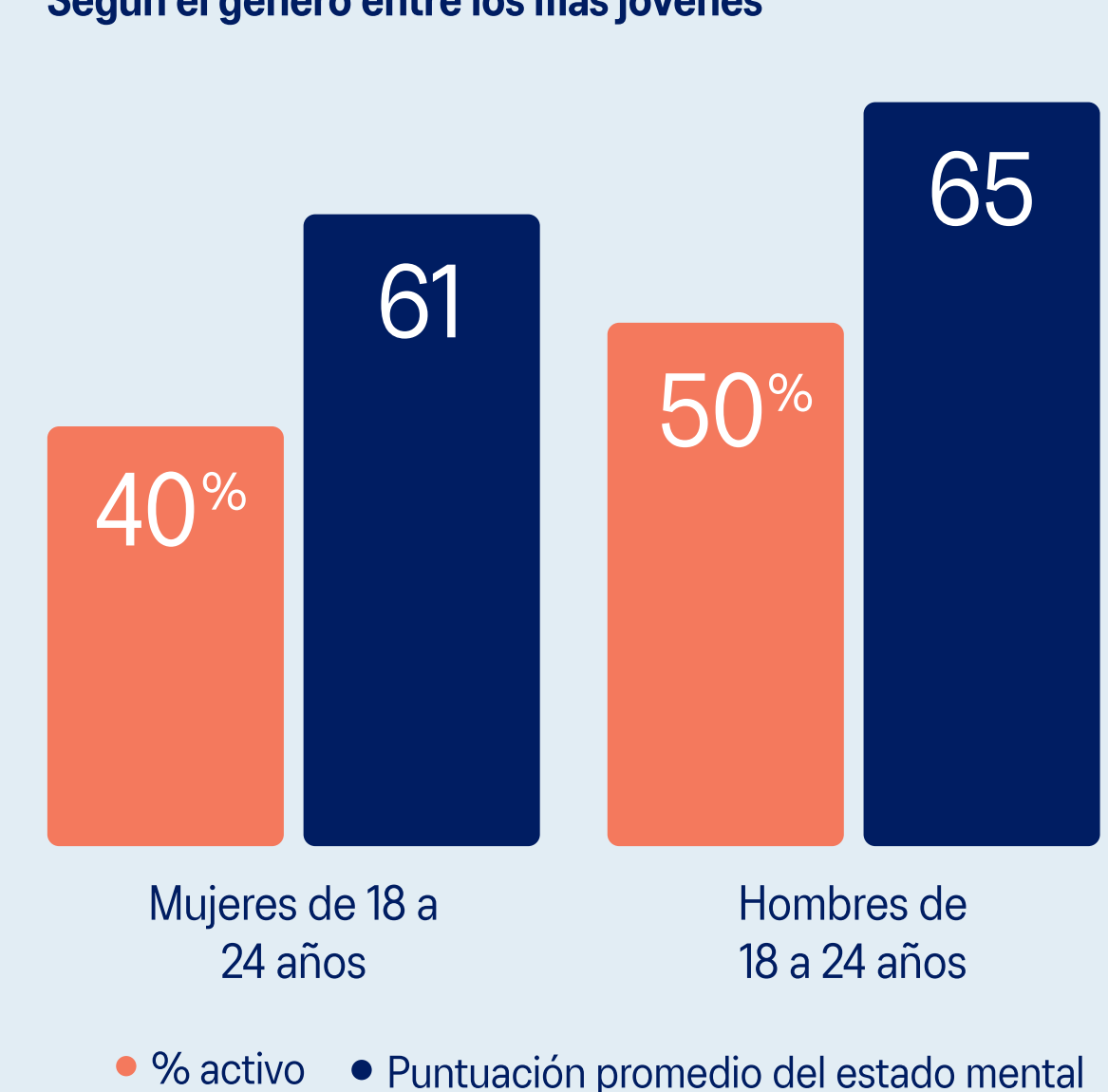


En casi todos los países, las personas jóvenes – y en particular las mujeres jóvenes– registran los niveles más bajos de movimiento y los puntajes más bajos de Estado de Ánimo.

% activo y puntuación del estado mental
Según la edad



% activo y puntuación del estado mental
Según el género entre los más jóvenes



Las personas de 18 a 24 años son las que tienen menor probabilidad de presentar niveles de movimiento Activos:

el 57% no alcanza los niveles recomendados, en comparación con el 48% de las personas mayores de 65 años. Los efectos son casi universales: el 92% reporta al menos un síntoma negativo que atribuye a no moverse lo suficiente, principalmente menor motivación (40%), bajo estado de ánimo (40%) y mayor letargo (38%).

Las personas jóvenes también tienen mayor probabilidad de adoptar conductas sedentarias. Casi la mitad (46%) de quienes tienen entre 18 y 24 años suele pasar períodos prolongados recostada viendo contenido o desplazándose por redes, frente al 33% general; el 39% pasa largos períodos en la cama usando el teléfono, frente al 24% general; y el 30% pasa una tarde completa sin levantarse de su asiento, frente al 23% general.

La brecha es más amplia entre las mujeres jóvenes, quienes registran el puntaje de Estado de Ánimo más bajo de todos los grupos evaluados (61/100 para mujeres de 18 a 24 años, frente a 65/100 para hombres de la misma edad).



Y la tendencia está empeorando. Hoy, las personas de 18 a 24 años tienen un 40% más de probabilidad de presentar niveles de movimiento clasificados como En peligro que las personas de la misma edad hace una década¹, un patrón observado en 25 de los 31 países evaluados. Los mayores aumentos se registran en Sudáfrica (147%), Malasia (137%), Emiratos Árabes Unidos (113%), Singapur (112%) y Vietnam (108%). Esto refleja el concepto de “síndrome de línea base cambiante” en la ciencia de la conservación: cada generación acepta como normal un entorno más sedentario, al no haber conocido otro.



UN HÁBITAT DISEÑADO PARA LA QUIETUD

Actualmente, las personas pasan el 86% de su día despiertas sin moverse. Casi dos tercios de los adultos (64%) coinciden en que hoy es fácil pasar un día completo casi sin moverse, porque la vida moderna se ha vuelto muy conveniente. Y el 42% suele elegir la opción que requiere el menor esfuerzo físico, incluso cuando no es mucho más rápida.

El hogar se ha convertido en nuestro principal hábitat para trabajar, descansar y entretenernos.

Casi seis de cada diez adultos trabajadores (58%) dicen que el hogar es ahora el principal lugar donde trabajan, descansan y socializan, mientras que el 44% podría quedarse cómodamente en casa durante tres o más días sin salir en absoluto, cifra que aumenta al 51% entre las personas de 18 a 24 años.

Y pasar más tiempo en casa se asocia con un menor puntaje de Estado de Ánimo. Las personas que muy frecuentemente pasan un día completo sin salir de casa registran puntajes promedio de Estado de Ánimo de 62/100, en comparación con 71/100 entre quienes nunca lo hacen, y tienen el doble de probabilidades de presentar niveles de movimiento clasificados como En peligro (40% vs. 20%). El patrón continúa mientras más tiempo permanecen en casa: quienes dicen que podrían quedarse cómodamente en casa por más de una semana registran solo 60/100.

Cada desplazamiento ahora tiene una alternativa para quedarse en casa.

Hoy las personas pueden comer, trabajar, hacer trámites bancarios, comprar, socializar y entretenerse sin moverse, y cada vez lo hacen más. Más de un tercio (39%) suele socializar por teléfono o videollamada en lugar de hacerlo cara a cara, cifra que aumenta al 46% entre las personas de 18 a 24 años, mientras que el 41% suele realizar trámites en línea en vez de hacerlos presencialmente. Casi la mitad (46%) afirma que depende más de estas opciones de conveniencia que hace cinco años.

Y el sustituto más nuevo es también el más generacional: la IA.

Dos de cada cinco personas de 18 a 24 años (41%) ahora suelen usar IA para realizar tareas que antes habrían hecho por sí mismas, cuatro veces más que entre los adultos de mayor edad (10%). Considerando que las personas de 18 a 24 años tienen los puntajes de Estado de Ánimo más bajos de todos los grupos etarios, la generación que está creciendo en un mundo cada vez más automatizado y conveniente es también la que menos se mueve y peor se siente.

Las personas pueden ver que este cambio está ocurriendo.

Al preguntarles qué ha cambiado más la cantidad de

movimiento en sus vidas, las personas señalan los smartphones (57%), las redes sociales (53%), las compras en línea (50%) y el trabajo desde casa (43%). Dos tercios (67%) están preocupados de que la tecnología moderna y la cultura de la conveniencia estén afectando cuánto se mueven las personas. Casi la mitad (46%) realiza más tareas cotidianas usando opciones de conveniencia que hace cinco años, y casi dos de cada cinco (38%) espera hacer aún más en los próximos cinco años.

Notas de campo del hábitat moderno

A lo largo de la investigación, tres comportamientos aparecen una y otra vez. Caracterizamos estos comportamientos familiares como la persona que scrollea desde la cama, la persona que anida en el sofá y la persona trabajadora de escritorio.

Y existe una diferencia medible. Las personas que suelen adoptar estos comportamientos se mueven alrededor de 100 minutos menos por semana y registran puntajes de Estado de Ánimo hasta cuatro puntos más bajos que quienes no lo hacen.

↓





La persona que scrollea desde la cama

Hábitat

La cama, mucho después de despertar o antes de dormir.

Comportamiento distintivo

Períodos prolongados en posición horizontal, iluminados por una pantalla pequeña. Se observa con mayor frecuencia entre personas de 18 a 24 años, de las cuales el 39% suele pasar largos períodos en la cama usando el teléfono sin levantarse, cerca del doble que la generación de sus padres y cuatro veces más que las personas mayores de 65 años.

Prevalencia

El 24% de los adultos suele pasar largos períodos scrolleando en la cama sin levantarse.



La persona que anida en el sofá

Hábitat

El sofá, normalmente rodeado de controles remotos, snacks y empaques de delivery.

Comportamiento distintivo

Largos períodos instalada en un mismo lugar, a menudo acompañada de varias pantallas. Casi la mitad (47%) usa dos o más pantallas al mismo tiempo, mientras que un tercio (33%) ha llegado a ver televisión, trabajar en un computador portátil y revisar el teléfono simultáneamente.

Prevalencia

El 23% suele pasar una noche completa sin levantarse de su asiento.



La persona trabajadora de escritorio

Hábitat

La estación de trabajo.

Comportamiento distintivo

Puede pasar la mayor parte de la jornada laboral sin necesitar ir a ninguna parte. Más de la mitad (51%) está de acuerdo en que puede atravesar la mayor parte del día laboral sin moverse, mientras que el 52% dice que su entorno de trabajo fomenta activamente la conducta sedentaria. Quienes trabajan desde casa a tiempo completo son los menos activos y registran el puntaje de Estado de Ánimo más bajo entre todos los esquemas laborales.

Prevalencia

El 27% suele pasar largos períodos de la jornada laboral sin moverse.



PROYECCIÓN A 2035

Si las tendencias actuales continúan, se estima que 2,3 mil millones de adultos —el 56% de la población evaluada— podrían tener niveles de movimiento clasificados como En riesgo o En peligro para 2035, quedando por debajo de los 150 minutos de actividad moderada por semana.

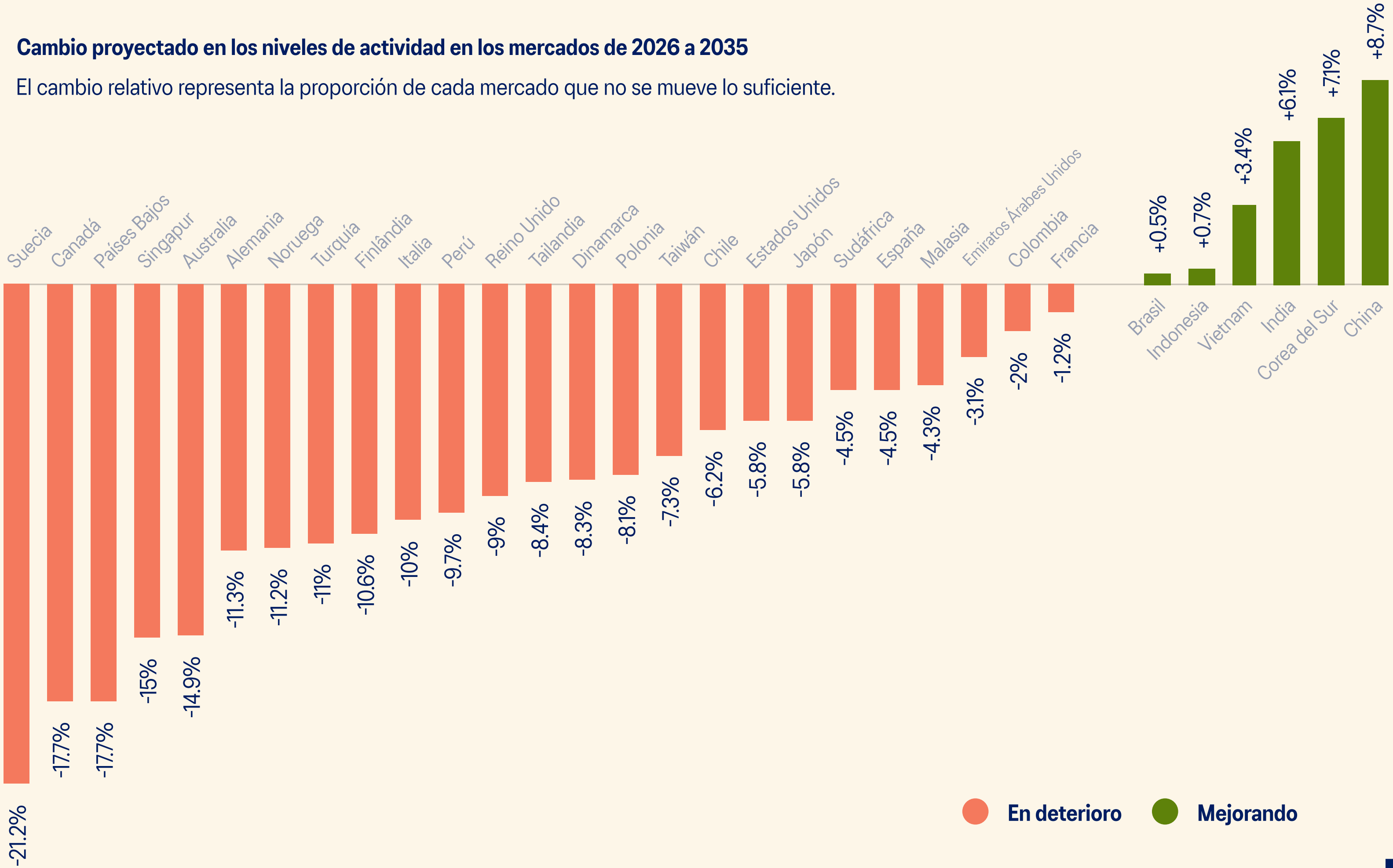
Se proyecta que la proporción de personas con niveles de movimiento Activos caiga del 47% al 44%, con la mayoría pasando al grupo En riesgo. Se proyecta que la proporción de personas con niveles de movimiento En peligro se mantenga ampliamente estable, en torno al 23%.

Se proyecta que los niveles de movimiento disminuyan en 25 de los 31 países evaluados. Hoy, la mayoría de los adultos está por debajo de las guías recomendadas de actividad física en 13 países. Para 2035, esa cifra podría aumentar a 20.

Las caídas proyectadas más pronunciadas se observan en Suecia, Canadá, Países Bajos, Singapur y Australia. Seis países se proyectan estables o con una leve mejora: China, Corea del Sur, India, Vietnam, Indonesia y Brasil.

Cambio proyectado en los niveles de actividad en los mercados de 2026 a 2035

El cambio relativo representa la proporción de cada mercado que no se mueve lo suficiente.



PERSPECTIVA DE CONSERVACIÓN: EL CASO PARA LA ESPERANZA

Las secciones anteriores presentan los hallazgos de la evaluación. Esta sección analiza lo que significan y qué se puede hacer al respecto.

Qué significan los hallazgos para la mente

Por el profesor Brendon Stubbs, King's College London y University of Vienna

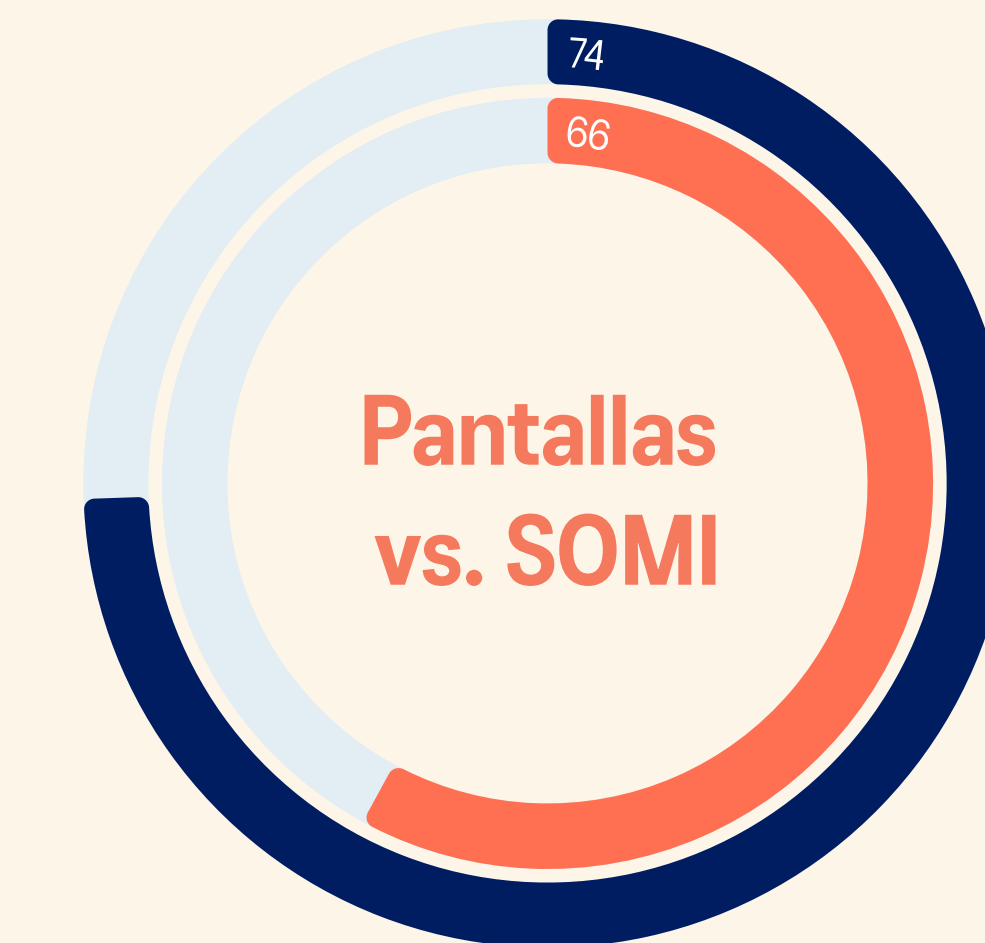
La relación entre el movimiento y la mente es una de las más consistentemente observadas en este campo, y esta evaluación aporta dos elementos: escala y consistencia. En 34.000 personas de 31 países, el patrón se mantiene en todas partes: quienes menos se mueven registran los puntajes de Estado de Ánimo más bajos en cada país estudiado.

El movimiento llega a la mente a través de varios mecanismos al mismo tiempo.

- La contracción muscular libera proteínas que apoyan el crecimiento neuronal en el hipocampo, la región más asociada con el estado de ánimo y la memoria.
- El movimiento regular también reduce la inflamación, mejora la función vascular y la sensibilidad a la insulina, y favorece el sueño, uno de los factores diarios con mayor influencia en el estado de ánimo.
- Luego están las cosas que las personas perciben en sí mismas: sensación de logro, tiempo al aire libre y contacto con otras personas.

Por eso el movimiento impacta tantos aspectos de cómo nos sentimos al mismo tiempo. Dos hallazgos de esta evaluación cambian la forma en que daría recomendaciones.

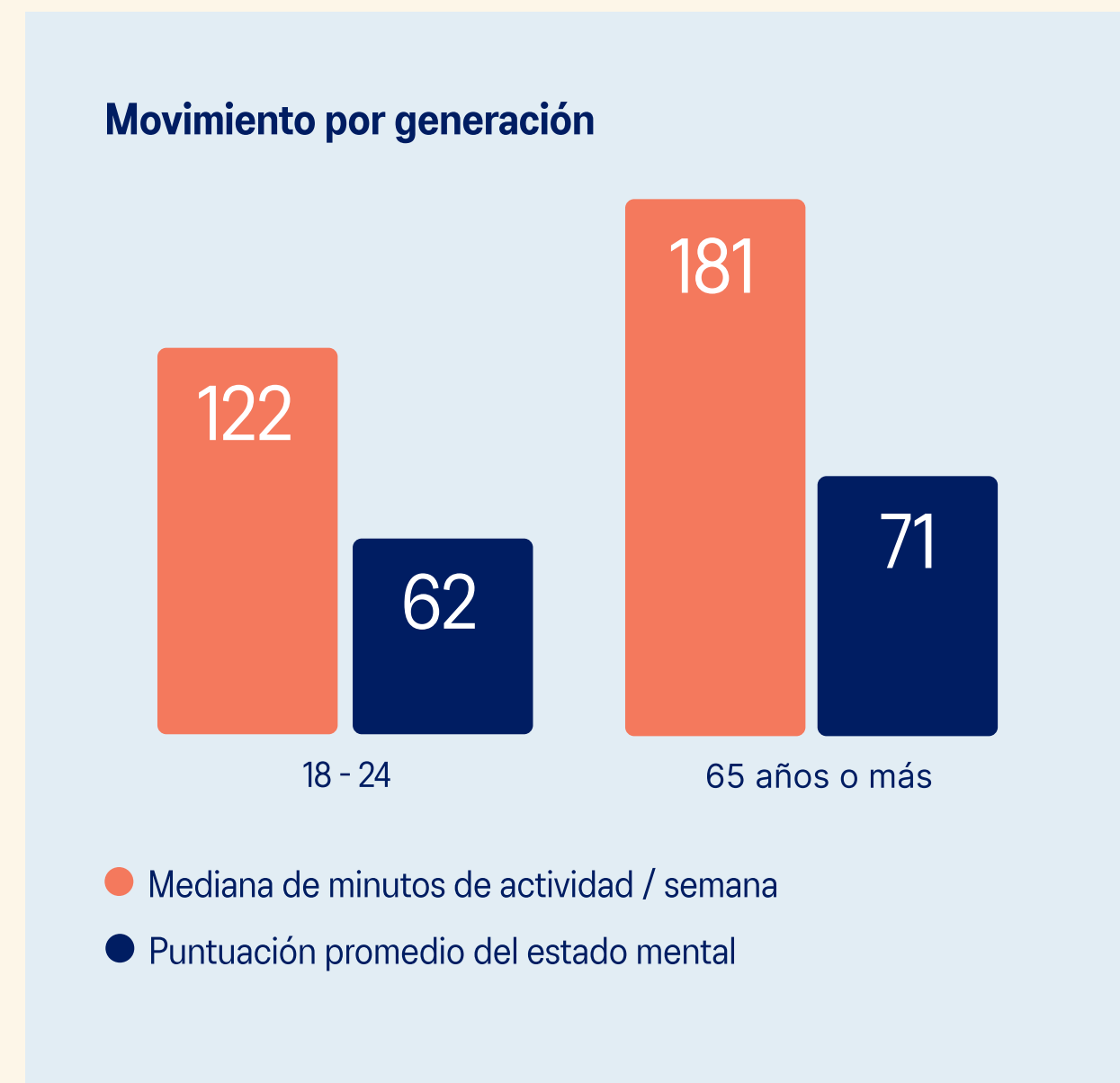
Primero: cumplir con las guías semanales de actividad no te protege si el resto del día lo pasas inmóvil. Entre los adultos que hacen 150 minutos o más de ejercicio por semana, quienes pasan 10 o más horas al día frente a pantallas tienen un puntaje de Estado de Ánimo de 66 sobre 100, frente a 74 entre quienes pasan de una a dos horas frente a pantallas. Una corrida de treinta minutos no deshace quince horas de quietud. No importa solo el total semanal: también importa la forma que toma el día completo.



● Usa pantallas durante más de 10 horas al día

● Usa pantallas de 1 a 2 horas al día

Segundo: la edad. Esperaba que las personas adultas mayores tuvieran peores resultados en actividad y Estado de Ánimo. En cambio, las personas de 18 a 24 años son las que tienen menor probabilidad de moverse lo suficiente y registran los puntajes de Estado de Ánimo más bajos de todos los grupos etarios. La generación con menos razones para moverse es la que más lo está sintiendo.



La trayectoria es lo que más me preocupa. Los adultos que dicen moverse mucho menos que hace cinco años tienen un puntaje promedio de Estado de Ánimo de 55 sobre 100; quienes se mueven mucho más alcanzan 73. Si la actividad sigue cayendo al ritmo que sugiere la última década, más personas en el mundo caerán en el grupo que ya reporta sentirse peor. Eso convierte este tema en un problema de salud pública, no solo de estilo de vida.

“Quince minutos de movimiento diario pueden cambiar cómo se sienten las personas, y casi cualquiera puede encontrar quince minutos”

El profesor Brendon Stubbs señaló: “La vida moderna ha eliminado el movimiento de la vida cotidiana, y nuestros datos sugieren que es la mente la que más está pagando el costo, pero también la que más puede ganar si cambiamos de rumbo. Lo que me da esperanza es lo pequeña que puede ser la dosis necesaria para empezar a revertir esta situación. Quince minutos de movimiento diario pueden cambiar cómo se sienten las personas, y casi cualquiera puede encontrar quince minutos”.



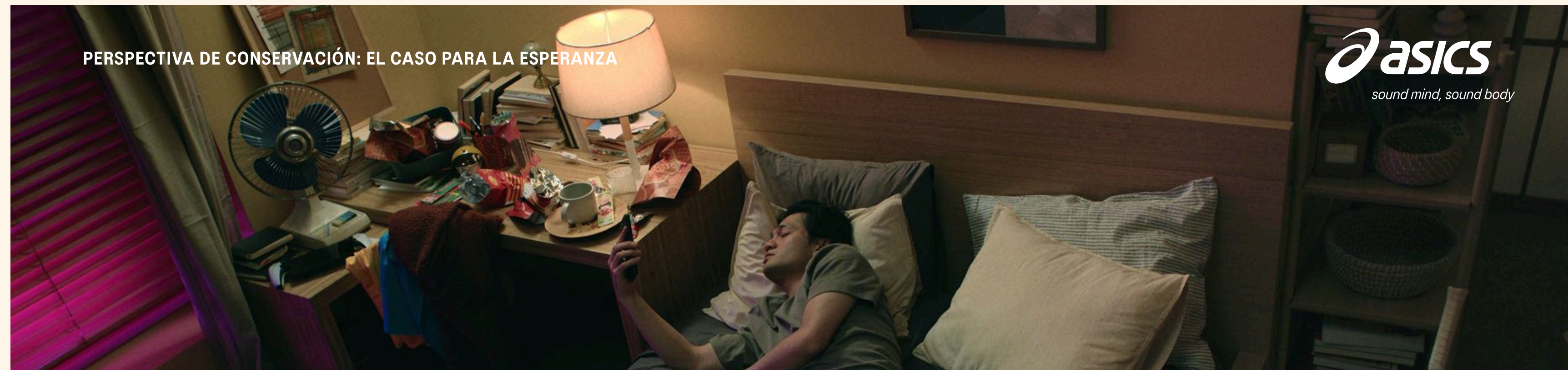
Qué significan los hallazgos para el cuerpo

Por el profesor David Raichlen, University of Southern California

La inactividad física tiene consecuencias amplias en nuestros sistemas fisiológicos. La actividad física regular ayuda a mantener la salud cardiovascular y metabólica, apoya la fuerza muscular y ósea, y mejora la función cognitiva y el estado de ánimo. Cuando las personas se mantienen de forma constante por debajo de las guías de actividad, pierden estos efectos protectores y, con el tiempo, enfrentan un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas.

El ejercicio es solo una parte del panorama. Una persona puede cumplir con la guía de actividad, pero lo que hace durante el resto del día también puede tener un impacto significativo en su salud. Altos niveles de tiempo sedentario se asocian con peores resultados de salud cardiometabólica y con un mayor riesgo de mortalidad prematura. Es importante destacar que el tiempo frente a pantallas pasivas, como la televisión, se asocia con peores indicadores de salud cerebral y con un mayor riesgo de desarrollar demencia.

Estos hallazgos sobre el cerebro son especialmente importantes porque el grupo menos activo de esta encuesta, las personas de 18 a 24 años, también reportó niveles



superiores al promedio en todos los comportamientos sedentarios medidos, incluido un tiempo considerable frente a pantallas pasivas.

Aún no sabemos qué significarán estos patrones para su salud cerebral varias décadas más adelante. Pero la adultez temprana es un período clave para construir y mantener la salud cardiometabólica y musculoesquelética. También es una etapa en la que se establecen conductas que pueden mantenerse durante toda la vida, lo que vuelve preocupante la combinación de baja actividad y tiempo frente a pantallas pasivas. Este vínculo entre cuerpo y cerebro es profundo. El movimiento siempre fue una combinación de desafíos físicos y cognitivos —movernos, planificar y orientarnos al mismo tiempo—, y nuestros momentos de descanso antes se pasaban interactuando con otras personas en lugar de estar frente a pantallas. Hoy vivimos en un entorno que genera desajustes tanto de actividad como de inactividad, lo que está afectando negativamente la salud pública.

La buena noticia es que acciones simples pueden ayudar. Nuestro entorno ha cambiado más rápido de lo que se han adaptado nuestros hábitos diarios, pero podemos tomar decisiones que reintegren el movimiento a la vida cotidiana. Pasar tiempo al aire libre, alejarnos de las pantallas y movernos dentro de nuestro hábitat es una forma simple de hacerlo.

“Hemos construido un mundo que vuelve opcional el movimiento”

El profesor David Raichlen señaló: “Hemos construido un mundo que vuelve opcional el movimiento. Podemos trabajar, comprar, socializar y entretenernos sin realmente movernos; y aunque eso es conveniente, nuestros cuerpos y nuestra mente siguen dependiendo del movimiento regular para mantenerse saludables. Los hallazgos son un recordatorio de que el movimiento no es un extra: es fundamental para cómo nos sentimos, pensamos y funcionamos. Lo alentador es que no se necesita mucho para cambiar: pequeños momentos de actividad, alcanzables, pueden marcar una diferencia real, y el desafío es simplemente volver a integrarlos en el mundo en el que vivimos hoy”.



Hay esperanza

A diferencia de casi cualquier otra evaluación de conservación, esta no exige restaurar un hábitat ni eliminar una amenaza externa.

Lo que me da esperanza es dónde se encuentra la mayor diferencia en nuestros propios datos. No está entre quienes se mueven mucho y quienes se mueven poco, sino entre no hacer nada y hacer algo. Los adultos que reportan no haber realizado ninguna actividad durante la última semana tienen un puntaje de Estado de Ánimo de 57 sobre 100. Quienes hacen algo, incluso bastante por debajo de la guía recomendada, alcanzan 66. Llegar a 150 minutos de actividad moderada suma otros cinco puntos más, lo que significa que nueve de esos catorce puntos provienen simplemente de empezar.

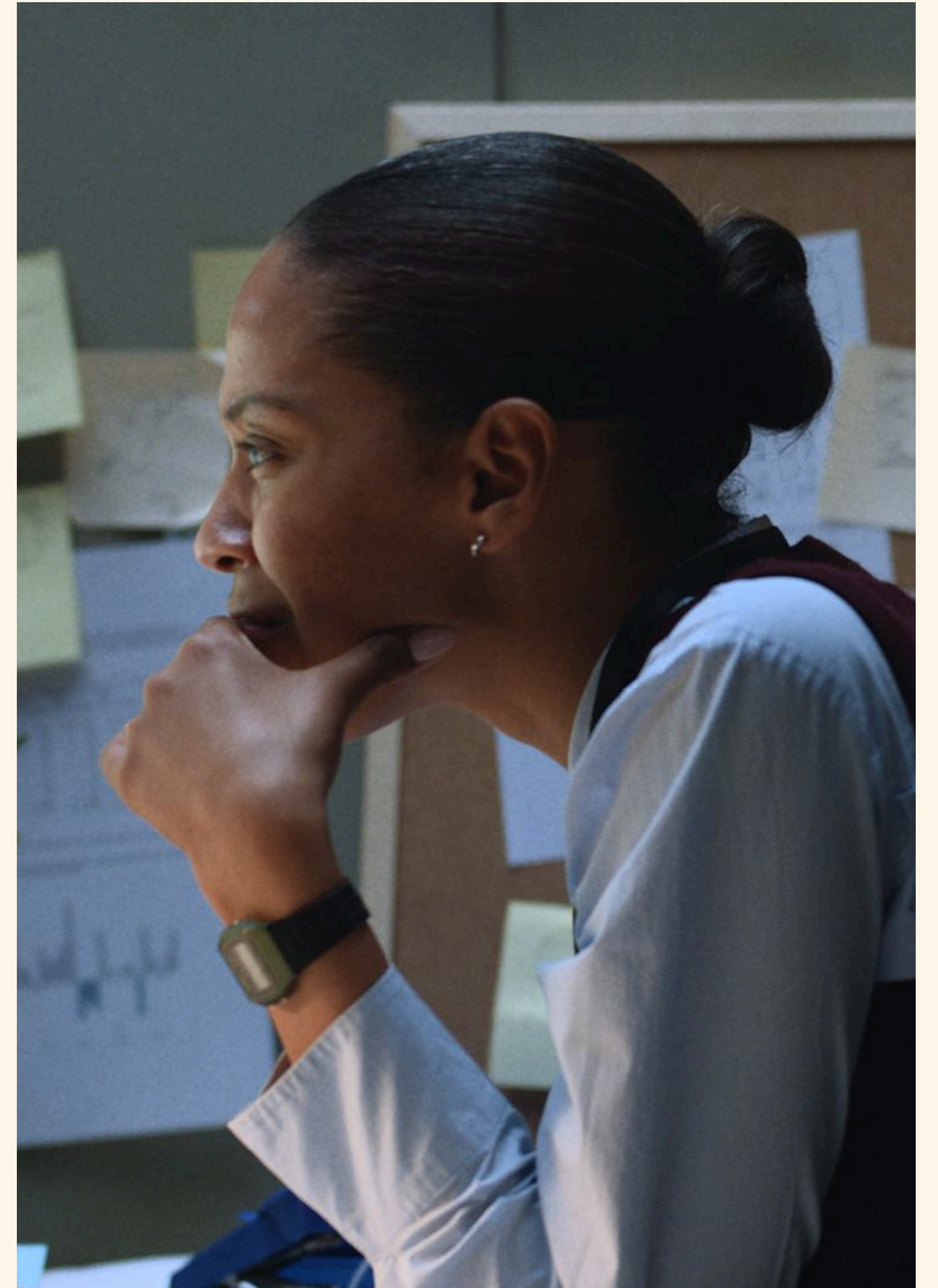
Nuestra investigación anterior situó esa dosis inicial en 15 minutos y 9 segundos al día, y este estudio lo respalda: los adultos que realizan alrededor de quince minutos diarios obtienen un puntaje de 67 —el promedio global—, lo que demuestra que pequeñas cantidades de movimiento pueden marcar una diferencia significativa.

La otra mitad es la rapidez. El movimiento puede mejorar el estado de ánimo en cuestión de minutos; no es necesario esperar meses para sentirlo.

El primer paso que más importa es justamente el primero, y los 150 minutos semanales siguen siendo el destino hacia el cual avanzar.

Qué muestra la investigación de ASICS

Investigaciones anteriores de ASICS encontraron que solo 15 minutos y 9 segundos de movimiento pueden elevar el estado de ánimo.³ El ASICS Desk Break Experiment (2024)⁴ demostró además los beneficios de incorporar movimiento durante el día: 15 minutos de movimiento diario mejoraron los puntajes de Estado de Ánimo de los participantes en 22,5%, redujeron el estrés en 14,7% y mejoraron la concentración en 28,6%.



Qué recomienda este informe

1. Movimiento diario

Comenzar con 15 minutos al día, avanzando hacia los 150 minutos recomendados de actividad moderada por semana. No se requiere equipamiento ni instalaciones especializadas.

2. Gestión del hábitat

Reintegrar el movimiento en los principales hábitats identificados en este informe: el hogar y el lugar de trabajo.

3. Monitoreo de la población

Continuar con la evaluación bienal de los niveles de movimiento y los puntajes de Estado de Ánimo a través del ASICS Global State of Mind Study, haciendo seguimiento de las tendencias de clasificación frente a la proyección de 2035.

4. Concientización y comunicación

Continuar con la difusión pública del Estado de Conservación del Movimiento y fomentar la participación como Conservacionistas del Movimiento.



La trayectoria presentada en la Sección 6 no es inevitable. Al reintegrar el movimiento en nuestra vida cotidiana, podemos ayudar a cambiar hacia dónde nos conduce esa trayectoria.



APÉNDICE – METODOLOGÍA

Diseño del estudio

Encuesta global en línea realizada en julio de 2026 por la empresa de investigación de mercado OnePoll, de acuerdo con el código de conducta de la Market Research Society. Participaron 34.000 personas en 31 países: Australia, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, Dinamarca, Finlandia, Francia, Alemania, India, Indonesia, Italia, Japón, Malasia, Países Bajos, Noruega, Perú, Polonia, Singapur, Sudáfrica, Corea del Sur, España, Suecia, Taiwán, Tailandia, Turquía, Emiratos Árabes Unidos, Reino Unido, Estados Unidos y Vietnam. Se encuestaron 1.000 personas por país —2.000 en Estados Unidos, Reino Unido y China—, con representatividad nacional por edad, género y región.

Medidas

Estado de Conservación del Movimiento / Niveles de actividad física. ASICS trabajó con el profesor Brendon Stubbs para desarrollar el Estado de Conservación del Movimiento, tomando como base guías internacionales reconocidas de actividad física semanal, incluidas las de la Organización Mundial de la Salud, Sport England, NHS England y las Guías de Actividad Física de Estados Unidos. El Estado de Conservación del Movimiento clasifica la actividad física semanal moderada a vigorosa en tres categorías: Activo (150+ minutos), En riesgo (30–149 minutos) y En peligro (menos de 30 minutos). A cada participante se le pidió reportar cuántos días de la última semana realizó actividad física —definida como movimiento sostenido que eleva la frecuencia cardíaca, medida por separado del movimiento diario total— y, en los días activos, cuántos minutos de actividad realizó. Los minutos semanales de actividad de intensidad moderada se calcularon multiplicando los días por los minutos diarios.

State of Mind Score. El State of Mind Score de ASICS asigna un puntaje entre 10 y 100, compuesto por 10 métricas emocionales y cognitivas: compostura, capacidad para manejar el estrés, positividad, satisfacción, relajación, confianza, agudeza de la memoria, calma, enfoque y energía.

Las personas participantes respondieron 6 ítems sobre su función cognitiva y emocional, y 4 ítems sobre su capacidad mental durante el último mes, en una escala de 1 (para nada) a 5 (promedio) y 10 (extremadamente). Los puntajes se sumaron para crear un puntaje total de 10 a 100, donde los puntajes más altos indican mayor capacidad emocional, cognitiva y mental. Los puntajes nacionales de Estado de Ánimo están influenciados tanto por diferencias culturales en la forma en que las personas se evalúan a sí mismas como por sus niveles de movimiento.

Medidas de hábitat y comportamiento. Las personas participantes también reportaron información sobre: movimiento diario total, incluida la actividad incidental; tiempo sedentario diario; actitudes hacia la conveniencia y el esfuerzo físico; lugares donde trabajan, descansan y socializan; con qué frecuencia salen del hogar y cuánto tiempo podrían quedarse en casa; equipamiento y actividades realizadas desde el hogar; uso de sustitutos de conveniencia —entrega de alimentos y comidas preparadas, compras y trámites en línea, trabajo remoto, reuniones virtuales, streaming, socialización remota e IA para tareas cotidianas— y cómo eso ha cambiado en cinco años; causas percibidas de la reducción del movimiento; tiempo frente a pantallas y uso simultáneo de pantallas; y conductas sedentarias.

Bases muestrales. Las preguntas sobre entorno laboral se realizaron solo a personas trabajadoras encuestadas (n = 21.578). Las preguntas sobre uso simultáneo de pantallas se realizaron únicamente a quienes reportaron usar dos o más pantallas al mismo tiempo (n = 15.864). Los grupos de comportamiento extremo reportados en la Sección 7 tienen bases más pequeñas: personas que reportaron doce o más horas diarias de tiempo sedentario (n = 1.080) y más de diez horas diarias de uso de pantallas (n = 2.056).

Proyecciones a 2035. Las proyecciones fueron modeladas por el profesor Brendon Stubbs. Cada persona encuestada reportó su actividad semanal actual y recordó su actividad de hace uno, cinco y diez años, entregando cuatro mediciones por persona

Al aplicar las mismas reglas de clasificación en cada punto, se obtuvo una serie de cuatro puntos por mercado para la proporción que queda por debajo de la guía de 150 minutos. Una línea de mínimos cuadrados ordinarios trazada a través de esos cuatro puntos, leída en 2035, proporcionó la proyección. Las expectativas de las personas encuestadas sobre su propia actividad futura fueron excluidas. Las cifras describen un escenario basado en las tendencias actuales, no un pronóstico. Para probar la confiabilidad, el análisis se repitió 1.500 veces con muestras aleatorias reformuladas de las mismas personas encuestadas. La cifra de 2035 resultó en 44% Activo, y el 95% de esas repeticiones se ubicó entre 43,2% y 44,9%. En todas las repeticiones, 2035 fue inferior a 2026. La proyección también se recalculó usando un método que no puede producir valores imposibles, lo que arrojó 44,1%, entregando una proyección estadísticamente estable.

Notas sobre cifras derivadas

Extrapolaciones poblacionales. Cuando los porcentajes se expresan como número de personas, el porcentaje se aplica a la población adulta relevante (18+). La cifra de 2,3 mil millones de adultos para 2035 se calcula como el 56% de la población adulta proyectada combinada de los 31 países encuestados en 2035 (4,04 mil millones), según UN World Population Prospects 2024.

Supuesto sobre horas despiertas. Cuando el movimiento se expresa como proporción de las horas despiertas, se asume un día de 16 horas despiertas.

Movimiento incidental versus movimiento de intensidad moderada. El movimiento diario total incluye actividad incidental —caminar a las tiendas, tareas del hogar, desplazarse— y se reporta de forma descriptiva. La actividad de intensidad moderada, base del Estado de Conservación del Movimiento, es más acotada: movimiento sostenido que eleva la frecuencia cardíaca. Una persona puede acumular una cantidad considerable de movimiento incidental y aun así no alcanzar la guía de 150+ minutos semanales, por lo que quienes reportan moverse durante el día pueden seguir teniendo niveles de movimiento clasificados como En riesgo o En peligro.

Actividad autorreportada. Todas las cifras de actividad son autorreportadas. Las personas encuestadas suelen sobreestimar su actividad física, por lo que es probable que los niveles reales sean inferiores a los reportados.

* Las proporciones y proyecciones globales de actividad corresponden al promedio no ponderado de los resultados de los 31 países. Las demás cifras globales se calculan considerando a todas las personas encuestadas.

Referencias

¹ Basado en los niveles de actividad recordados por personas que hoy tienen entre 25 y 34 años, al describir su actividad de hace una década, cuando tenían entre 18 y 24 años. La actividad recordada está sujeta a sobreestimación.

² Basado en el 56% de la población adulta proyectada combinada de los 31 mercados estudiados en 2035 (4,04 mil millones), según UN World Population Prospects 2024.

³ Estudio ASICS Uplifting Minds, 2022.

⁴ ASICS Desk Break Experiment, julio de 2024. Liderado por el profesor Brendon Stubbs de King’s College London y University of Vienna, el experimento estudió a 80 personas trabajadoras de oficina con labores de escritorio. Organización Mundial de la Salud (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Ginebra. Naciones Unidas, Departamento de Asuntos Económicos y Sociales (2024). *World Population Prospects 2024*.

