

Tras el 98 % de las pausas cortas de movimiento, la gente se sintió mejor

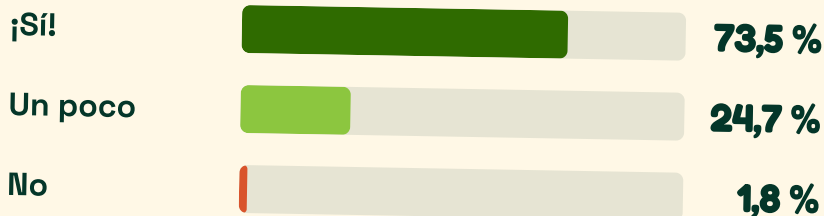
El Informe de snacks de ejercicio 2027 es nuestro primer estudio. Justo al terminar una rutina de Wakeout, la app hace una sola pregunta: “¿Te sientes mejor?”. Entre el 23 de abril de 2026 y el 27 de octubre de 2026, la gente la respondió 112.031 veces. Aquí está lo que dijeron, junto a lo que dice la investigación pública sobre estar sentados, los snacks de ejercicio y cómo nos sentimos.

[Descarga el PDF](#)[Descarga los datos \(CSV\)](#)[Hallazgos clave ↓](#)

Por Pedro Wunderlich, Cofundador · Publicado el 28 de octubre de 2026

POR DEFECTO

“¿Te sientes mejor?”



112.031
RESPUESTAS

5019
PERSONAS

DE UN VISTAZO

Ocho cosas que aprendimos

01

El 98 % se sintió al menos un poco mejor

De 112.031 respuestas, el 73,5 % fue ¡Sí! y el 24,7 % fue Un poco. Solo el 1,8 % dijo No. Si contamos a cada persona por igual, para que los usuarios más fieles no inclinen la balanza: 60,9 % ¡Sí!, 34,9 % Un poco, 4,2 % No.

02

Dos minutos bastaron

La rutina típica duró 2 min 3 s. El 65,9 % duró tres minutos o menos, y el 85,8 %, cinco minutos o menos. Son verdaderos snacks de ejercicio, no entrenamientos.

03

De pie le ganó a sentado, en cada objetivo

En los 7 objetivos que pudimos comparar, las rutinas de pie recibieron más ¡Sí! que las sentadas: 83,8 % frente a 69,9 % en energía, 70,9 % frente a 56,7 % en estrés. Las pausas sentadas también ayudaron: casi nadie dijo No.

04

La energía llega primero

Cuando la gente pidió energía, el 78,4 % respondió “¡Sí! ¡Con energía!”. El alivio del dolor (53,9 % ¡Sí!) y relajarse para dormir (52,6 % ¡Sí!) recibieron más a menudo “Un poco”: el alivio se construye más despacio que la energía.

05

Mejora con la práctica

Tras la primera rutina de alguien, el 52,4 % dijo ¡Sí!. Entre quienes ya pasaban de su rutina 300, fue el 79,1 %. Siguiendo a las mismas 233 personas desde sus primeras diez respuestas hasta la número cien, el ¡Sí! subió del 69,8 % al 74,7 %.

06

Donde mejor sienta es en el escritorio

Las rutinas elegidas para el escritorio recibieron un 74,6 % de ¡Sí!, más que cualquier otro lugar (sala 67,7 %, dormitorio 63,5 %). El sitio donde más tiempo pasamos sentados es donde más se nota una pausa.

07

Las mañanas son las más activas, la noche es la que menos levanta

La hora con más movimiento fue la de las 10, con el 9,9 % de todas las respuestas. La proporción de ¡Sí! se mantuvo entre el 72,3 % y el 76,5 % de 7:00 a 20:00, y luego bajó al 66,6 % a las 22:00, cuando mucha gente elige rutinas tranquilas para dormir.

08

La misma historia en 117 países

En cada uno de los 12 países con al menos 40 personas, las respuestas de una persona promedio fueron ¡Sí! o Un poco al menos el 87 % de las veces, de Estados Unidos a China, Alemania, México y Japón.

LO QUE PREGUNTAMOS

Una pregunta, tres respuestas

Cuando termina una rutina, la app pregunta: “¿Te sientes mejor?”. La gente toca ¡Sí!, Un poco o No. Si antes de empezar había elegido un objetivo, la pregunta lo nombra: “¿Te sientes más con energía?” (o enfocado, relajado, aliviado, etc.), con “¡Sí! ¡Con energía!”, Un poco o No. Responder es opcional.

POR DEFECTO

“¿Te sientes mejor?”

¡Sí!

Un poco

No

TRAS ELEGIR UN OBJETIVO (21.586 RESPUESTAS)

“¿Te sientes más con energía?”

¡Sí! ¡Con energía!

Un poco

No

El 98 % se sintió al menos un poco mejor

La mayoría respondió unas pocas veces, y algunos miembros fieles respondieron cientos de veces. Esos miembros fieles están más contentos con sus pausas, y por eso siguen, así que mostramos las dos vistas. Se cuente como se cuente, al menos 95 de cada 100 respuestas fueron ¡Sí! o Un poco.

¿Te sientes mejor? 112.031 respuestas

Proporción de respuestas. Fila de arriba: cada respuesta. Fila de abajo: cada persona cuenta por igual.

■ ¡Sí! ■ Un poco ■ No



Fuente: respuestas en la app Wakeout, del 23 de abril de 2026 al 27 de octubre de 2026, 112.031 respuestas de 5019 personas. [Wakeout • Informe de snacks de ejercicio 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

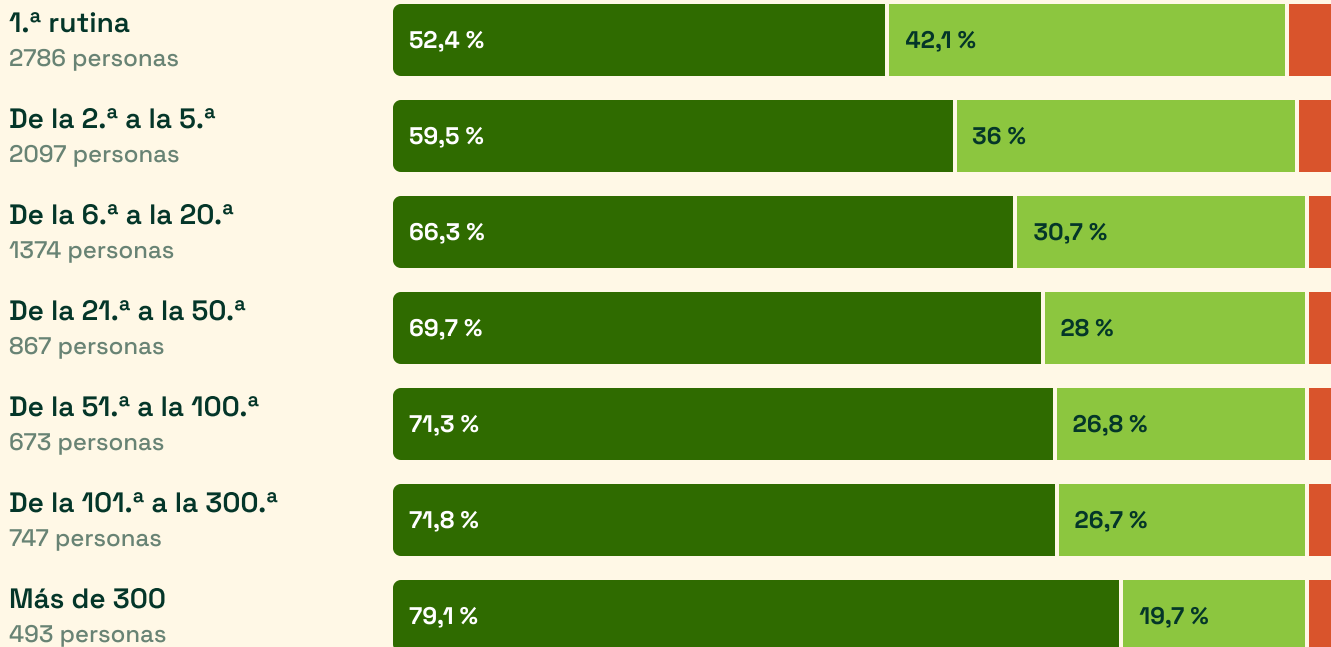
¿Mejora con la práctica?

En parte. Quienes no notan que las pausas les ayudan suelen dejarlas, así que los miembros veteranos son, por definición, un grupo más contento. Pero el efecto también aparece dentro de las mismas personas: las 233 personas que llegaron a al menos 100 respuestas dijeron ¡Sí! el 69,8 % de las veces en sus primeras diez, y el 74,7 % entre la 91 y la 100.

Cuántas más rutinas lleva alguien, más a menudo dice ¡Sí!

Proporción de respuestas, según cuántas rutinas había terminado la persona en ese momento.

■ ¡Sí! ■ Un poco ■ No



Fuente: respuestas en la app Wakeout, del 23 de abril de 2026 al 27 de octubre de 2026, 112.031 respuestas de 5019 personas. [Wakeout · Informe de snacks de ejercicio 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

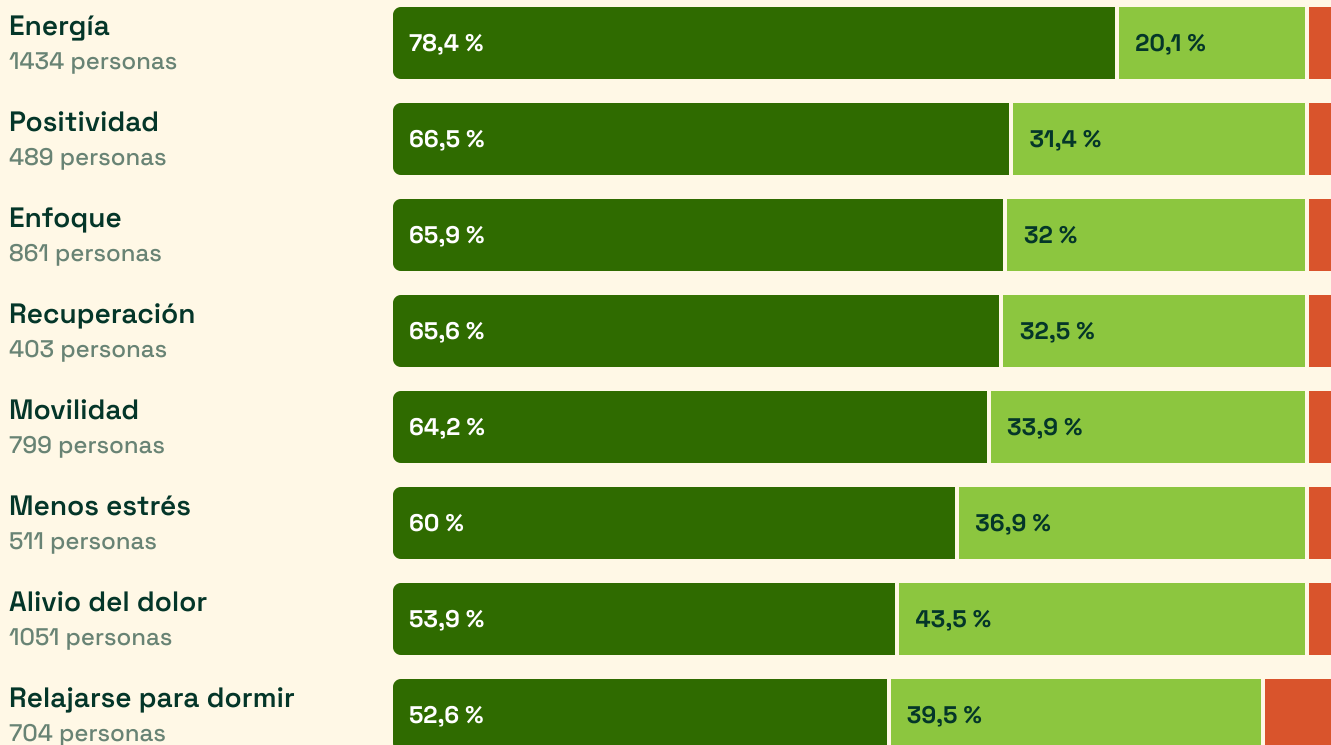
La energía es fácil, el alivio tarda más

Cuando la gente elegía primero un objetivo, la pregunta lo nombraba: “¿Te sientes más con energía?”, “¿...más relajado?”, “¿...más aliviado?”. Energía, positividad y enfoque recibieron más ¡Sí! claros. El alivio del dolor y relajarse para dormir recibieron más “Un poco”. Es lo que cabría esperar: dos minutos pueden despertarte, pero una espalda rígida o una mente acelerada suelen necesitar más de una vez. Relajarse para dormir también tuvo más respuestas No (8 %): tener sueño a voluntad es difícil.

Lo que pidió la gente, y cómo le fue

Proporción de respuestas, según el objetivo elegido antes de la rutina.

■ ¡Sí! ■ Un poco ■ No



Fuente: respuestas en la app Wakeout tras elegir un objetivo, del 23 de abril de 2026 al 27 de octubre de 2026, 21.586 respuestas de 2439 personas. [Wakeout • Informe de snacks de ejercicio 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

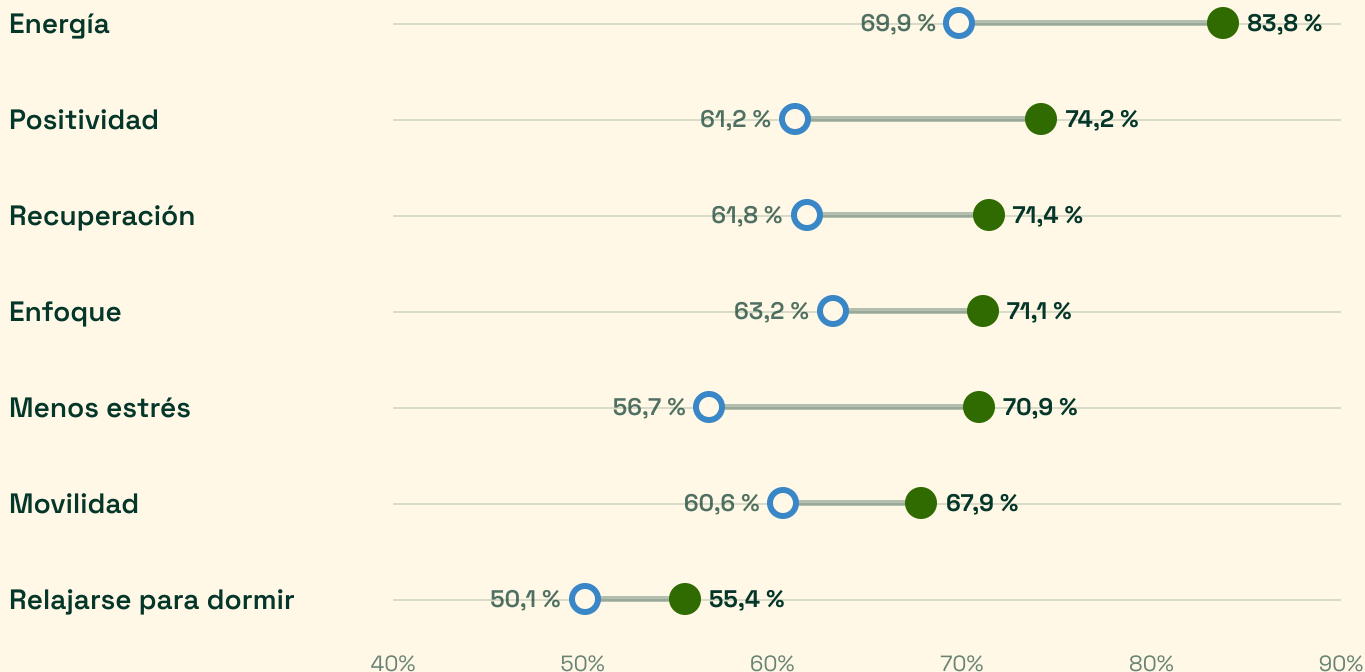
Ponte de pie si puedes

Al elegir un objetivo, la gente también nos dijo dónde estaba y si iba a hacer la rutina sentada o de pie. En cada objetivo que pudimos comparar, las rutinas de pie recibieron más ¡Sí!. La diferencia fue mayor en energía y estrés. Si no puedes ponerte de pie, las pausas sentadas también funcionan: en todas las rutinas sentadas, solo el 2,6 % dijo No.

Rutinas de pie frente a rutinas sentadas

Proporción de ¡Sí! para el mismo objetivo, de pie frente a sentado.

● De pie ○ Sentado



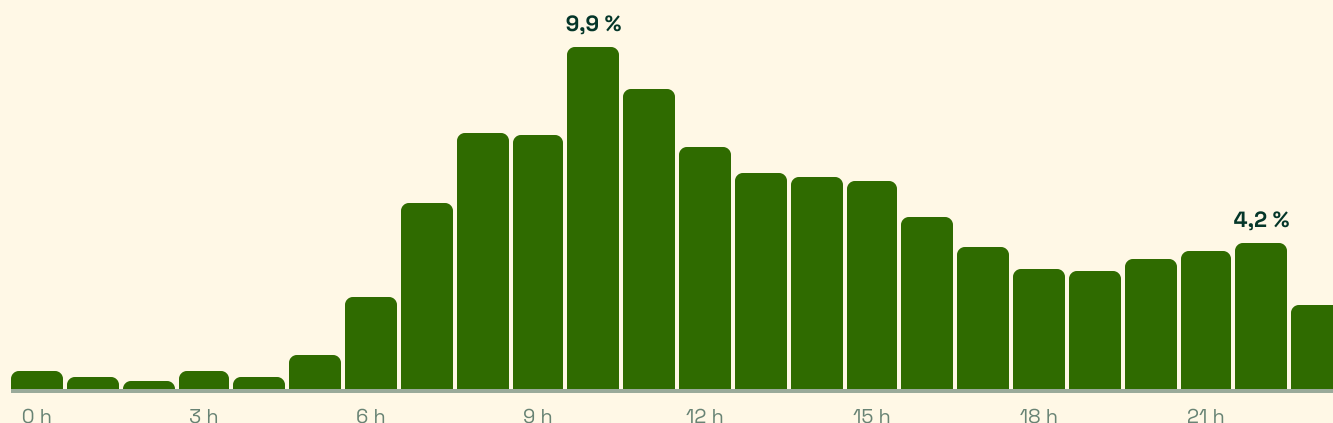
Fuente: respuestas en la app Wakeout tras elegir un objetivo, del 23 de abril de 2026 al 27 de octubre de 2026, 21.586 respuestas de 2439 personas. [Wakeout · Informe de snacks de ejercicio 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

El día de una pausa de movimiento

Las pausas empiezan hacia las 6:00, llegan a su punto máximo a las 10 y se mantienen altas durante la tarde de trabajo. La proporción de ¡Sí! es estable a lo largo del día y baja por la noche, cuando la gente elige rutinas tranquilas para dormirse.

Cuándo hace la gente pausas de movimiento

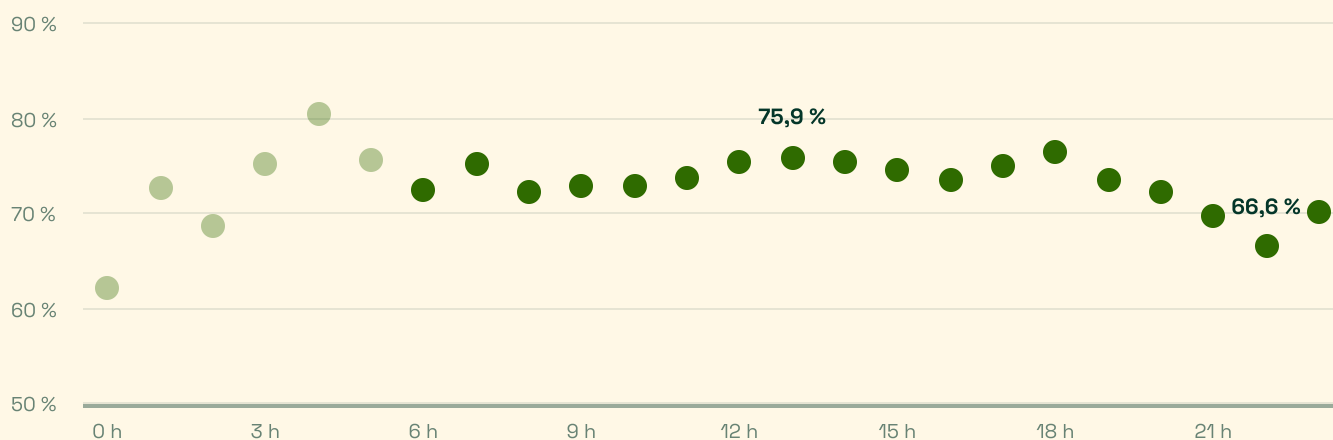
Proporción de todas las respuestas, según la hora local de la persona.



Fuente: respuestas en la app Wakeout, del 23 de abril de 2026 al 27 de octubre de 2026, 112.031 respuestas de 5019 personas. [Wakeout · Informe de snacks de ejercicio 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

Con qué frecuencia dijo la gente ¡Sí!, por hora

Proporción de ¡Sí!, según la hora local. Las horas con menos de 500 personas aparecen atenuadas.



Fuente: respuestas en la app Wakeout, del 23 de abril de 2026 al 27 de octubre de 2026, 112.031 respuestas de 5019 personas. [Wakeout · Informe de snacks de ejercicio 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

Gana el escritorio

Las rutinas elegidas para el escritorio recibieron un 74,6 % de ¡Sí!, más que cualquier otro lugar (sala 67,7 %, dormitorio 63,5 %). El sitio donde más tiempo pasamos sentados es donde más se nota una pausa.

Dónde se hizo la pausa

Proporción de respuestas, según el lugar elegido antes de la rutina.

■ ¡Sí! ■ Un poco ■ No



Fuente: respuestas en la app Wakeout tras elegir un objetivo, del 23 de abril de 2026 al 27 de octubre de 2026, 21.586 respuestas de 2439 personas. [Wakeout • Informe de snacks de ejercicio 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

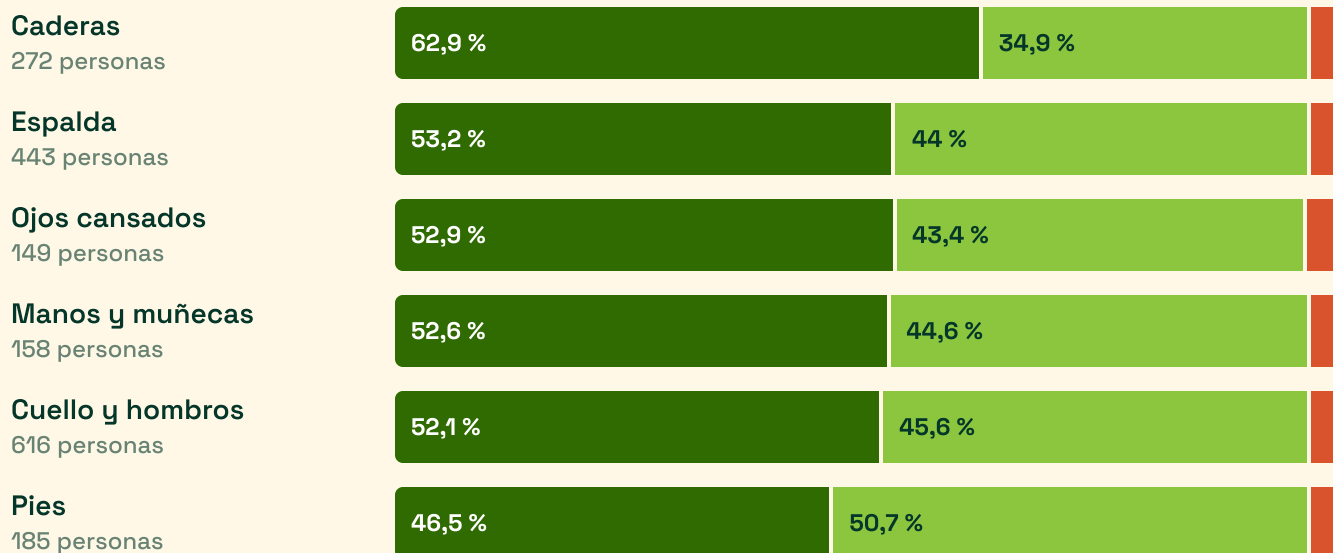
Alivio, una zona a la vez

Las rutinas de cadera recibieron más ¡Sí! claros. En cuello, espalda, manos y pies, “Un poco” fue casi tan común como ¡Sí!: una pausa corta los alivia, y repetirla importa.

Alivio del dolor, por zona del cuerpo

Proporción de respuestas cuando el objetivo era aliviar el dolor, por zona.

■ ¡Sí! ■ Un poco ■ No



Fuente: respuestas en la app Wakeout tras elegir un objetivo, del 23 de abril de 2026 al 27 de octubre de 2026, 21.586 respuestas de 2439 personas. [Wakeout • Informe de snacks de ejercicio 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

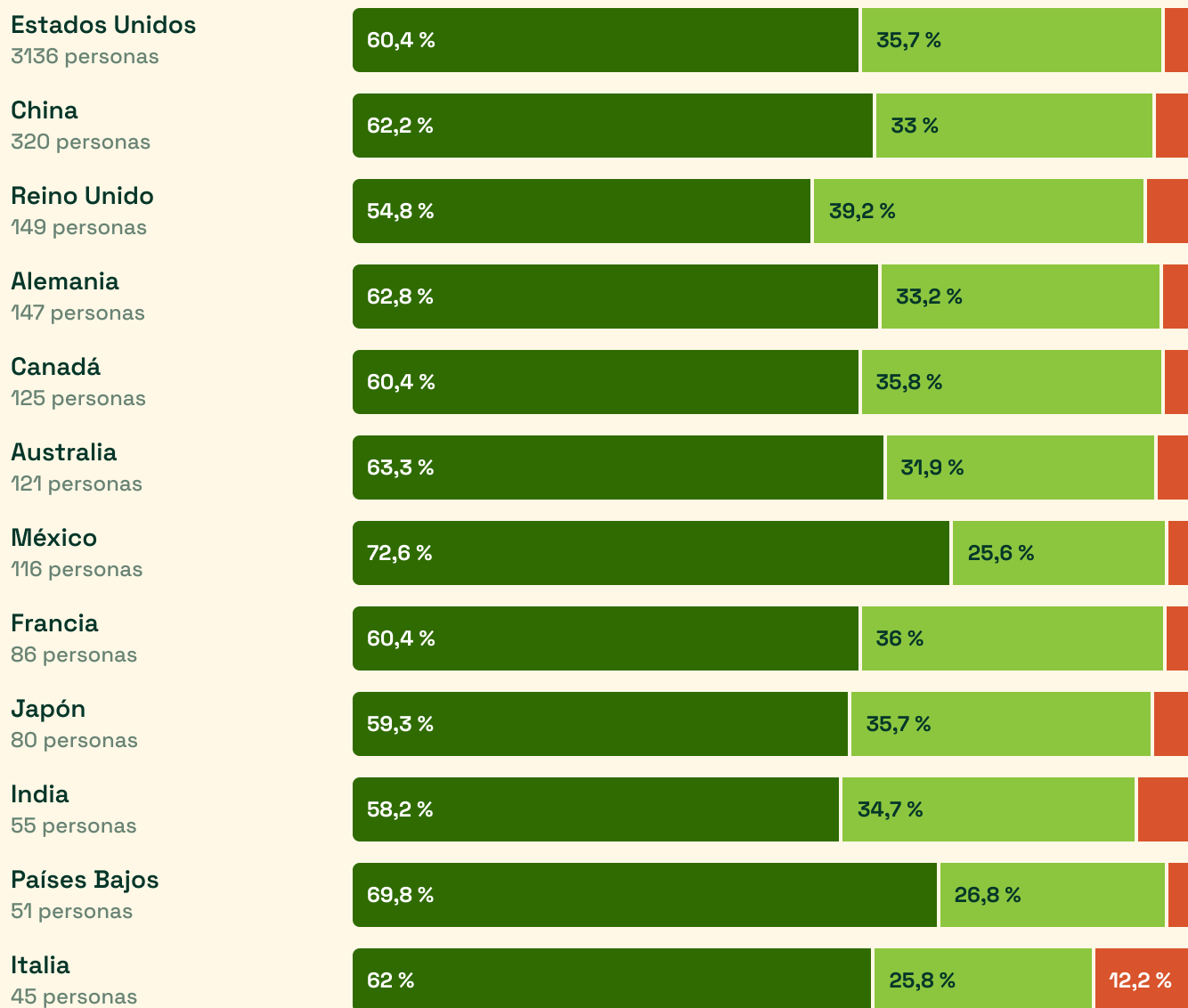
117 países, un mismo patrón

En cada uno de los 12 países con al menos 40 personas, las respuestas de una persona promedio fueron ¡Sí! o Un poco al menos el 87 % de las veces, de Estados Unidos a China, Alemania, México y Japón.

La misma respuesta en todo el mundo

Proporción de respuestas, cada persona cuenta por igual. Países con al menos 40 personas.

■ ¡Sí! ■ Un poco ■ No



Fuente: respuestas en la app Wakeout, del 23 de abril de 2026 al 27 de octubre de 2026, 112.031 respuestas de 5019 personas. [Wakeout • Informe de snacks de ejercicio 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

El día de la semana casi no importó: el ¡Sí! fue del 72,6 % (viernes) al 74,9 % (sábado).

EL PANORAMA COMPLETO

Lo que dice la investigación pública

Nuestros datos son una pieza. Esta es la evidencia pública junto a la que se sitúan. Cada número de abajo se leyó en el artículo original o en el comunicado de la OMS; los números entre corchetes remiten a las fuentes del final.

1800 millones

Casi un tercio de los adultos no se mueve lo suficiente

En 2022, el 31 % de los adultos del mundo (unos 1800 millones de personas) no alcanzó el mínimo de la OMS de 150 minutos de actividad moderada a la semana, frente al 23 % en 2000. La OMS prevé un 35 % para 2030 si nada cambia. [1][2]

6,4 horas

Pasamos más tiempo sentados que antes

El tiempo que los adultos de Estados Unidos pasan sentados al día subió de 5,5 horas en 2007-08 a 6,4 horas en 2015-16, y uno de cada cuatro pasa más de 8 horas al día sentado. [3][4]

Cualquier duración

Los ratos cortos cuentan

Las directrices de la OMS de 2020 eliminaron la antigua regla de que la actividad debía durar al menos 10 minutos para contar. Ahora cuentan los ratos de cualquier duración, y sustituir el tiempo sentado por actividad de cualquier intensidad, incluso ligera, trae beneficios para la salud. [5]

1 a 2 min

Ráfagas diminutas, asociaciones grandes

Entre 25.241 adultos del Reino Unido que no hacían ejercicio, unas tres ráfagas diarias de 1 a 2 minutos de actividad cotidiana vigorosa (subir escaleras, caminar rápido) se asociaron con un riesgo de muerte por cualquier causa entre un 38 % y un 40 % menor. Es una asociación, no una prueba de causa. [6]

30 personas

Las pausas cortas mejoraron el ánimo en el laboratorio

En un ensayo con 30 adultos que pasaban sentados la mayor parte del día, seis caminatas de 5 minutos repartidas a lo largo del día mejoraron el estado de ánimo y redujeron la fatiga; una sola caminata de 30 minutos no lo logró. Nuestros datos son la versión cotidiana y a gran escala de esa pregunta. [7]

921 personas

Los ensayos sobre snacks de ejercicio aún son pequeños

Un metaanálisis de 2026 reunió 21 ensayos sobre snacks de ejercicio: 921 personas en total. Una revisión de 2026 sobre snacks para mayores de 60 años encontró 8 estudios con 317 personas. Nuestras 5019 personas convierten este informe en uno de los mayores registros del mundo real sobre cómo se siente una pausa corta de movimiento. [8][9]

¿Estar sentado es el nuevo tabaco?

No. El riesgo de pasar mucho tiempo sentado es real, pero mucho menor que el de fumar, y los investigadores dicen que no son comparables [11]. La buena noticia es que estar sentado es uno de los riesgos más fáciles de interrumpir.

CÓMO LO HICIMOS

Método y límites

Los datos

Cada respuesta a “¿Te sientes mejor?” dada en la app Wakeout para iOS (versiones 100.14 a 100.17.2, iPhone y iPad) entre el 23 de abril de 2026 y el 27 de octubre de 2026: 112.031 respuestas de 5019 personas en 117 países. En el mismo periodo, la gente terminó 977.312 movimientos individuales y se saltó 154.366.

Privacidad

Solo usamos analítica anónima de la app: sin nombres, sin correos, sin datos de salud. Los identificadores de las personas se sustituyeron por códigos de un solo sentido antes del análisis, y solo publicamos totales. Cada grupo mostrado tiene al menos 40 personas. Excluimos 19 cuentas del equipo de Wakeout y de personas que prueban la app internamente.

Cómo contamos

Los porcentajes son proporciones de respuestas, salvo cuando un gráfico dice “cada persona cuenta por igual”: ahí calculamos primero el reparto de ¡Sí!, Un poco y No de cada persona, y luego promediamos. Las horas son la hora local de cada persona. La duración de las rutinas sale de 20.924 rutinas en tres semanas de muestra (mayo, julio y septiembre): la mediana fue 2 min 3 s.

Lo que este estudio no puede decirte

No hay grupo de control: no sabemos cómo se habría sentido la gente sin la pausa. Las personas son miembros de Wakeout que eligieron moverse, y quienes más responden son aquellos a quienes les funciona. Es una sola pregunta, respondida justo después de la rutina, en una app que quiere que te sientas bien. Aun así, creemos que es útil: es el mayor registro que conocemos de cómo se siente una pausa de dos minutos en la vida diaria. No es un ensayo clínico.

PARA PERIODISTAS E INVESTIGADORES

Usa este informe

Puedes citar, graficar y republicar estos hallazgos con un enlace a esta página. Para entrevistas, otros cortes de los datos o un desglose por país, escribe a hello@wakeout.co.

CITA SUGERIDA

Wunderlich P. Informe de snacks de ejercicio 2027: 112.031 respuestas sobre cómo se siente la gente tras una pausa corta de movimiento. Wakeout; 28 de octubre de 2026. <https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027>

DESCARGAS

[Informe completo \(PDF\) ↓](#)

[Todos los datos de los gráficos \(CSV\) ↓](#)

Gráficos (PNG): [overall](#) • [habit](#) • [goals](#) • [posture](#) • [hours](#) • [places](#) • [pain](#) • [countries](#)

Fuentes

- [1] Strain T, Flaxman S, Guthold R, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*. 2024;12(8):e1232-e1243. [doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- [2] World Health Organization. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. News release, 26 June 2024. www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity
- [3] Yang L, Cao C, Kantor ED, et al. Trends in Sedentary Behavior Among the US Population, 2001-2016. *JAMA*. 2019;321(16):1587-1597. doi.org/10.1001/jama.2019.3636
- [4] Ussery EN, Fulton JE, Galuska DA, Katzmarzyk PT, Carlson SA. Joint Prevalence of Sitting Time and Leisure-Time Physical Activity Among US Adults, 2015-2016. *JAMA*. 2018;320(19):2036-2038. doi.org/10.1001/jama.2018.17797
- [5] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(24):1451-1462. doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955
- [6] Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nature Medicine*. 2022;28(12):2521-2529. doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x
- [7] Bergouignan A, Legget KT, De Jong N, et al. Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016;13:113. doi.org/10.1186/s12966-016-0437-z
- [8] Meng L, Li Y, Chen J, Zheng H. Effects of exercise snacks on cardiorespiratory fitness, body composition, and blood lipids in adults across different age groups: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. 2026;100940. doi.org/10.1016/j.jnha.2026.100940
- [9] Eidiyan-Kakhki MM, Rajabi H, Amani-Shalamzari S, Motamedi P. The safety, acceptability, and effectiveness of home-based "exercise snacking" for improving physical function of older adults: a systematic review. *European Geriatric Medicine*. 2026. doi.org/10.1007/s41999-026-01529-4
- [10] World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO; 2022. www.who.int/publications/i/item/9789240059153
- [11] Vallance JK, Gardiner PA, Lynch BM, et al. Evaluating the Evidence on Sitting, Smoking, and Health: Is Sitting Really the New Smoking? *American Journal of Public Health*. 2018;108(11):1478-1482. doi.org/10.2105/AJPH.2018.304649

Preguntas sobre el informe

¿Qué es un snack de ejercicio?

Un snack de ejercicio es un ratito muy corto de movimiento, normalmente de uno a pocos minutos, que haces durante el día en lugar de (o además de) un entrenamiento largo. Subir las escaleras a buen ritmo, una caminata de dos minutos o una serie rápida de sentadillas cuentan. En este informe, la rutina típica de Wakeout duró 2 min 3 s.

¿De verdad las pausas activas cortas hacen que te sientas mejor?

En nuestros datos, la gente dijo sentirse mejor tras el 98 % de las pausas cortas: 73,5 % ¡Sí! y 24,7 % Un poco, en 112.031 respuestas. Los ensayos de laboratorio apuntan en la misma dirección: en uno, caminatas cortas repartidas a lo largo del día mejoraron el estado de ánimo y redujeron la fatiga en adultos que pasaban sentados la mayor parte del día. Nuestro estudio no tiene grupo de control, así que muestra cómo se sienten las pausas, no lo que habría pasado sin ellas.

¿De dónde salen los datos?

De la app Wakeout para iOS. Tras una rutina, la app pregunta “¿Te sientes mejor?” con tres respuestas. Analizamos cada respuesta del 23 de abril de 2026 al 27 de octubre de 2026: 112.031 respuestas de 5019 personas en 117 países.

¿Se usaron datos personales de alguien?

No. Usamos analítica anónima con códigos de un solo sentido en lugar de los identificadores de las personas, publicamos solo totales y no mostramos ningún grupo de menos de 40 personas. No se usaron nombres, correos ni historiales de salud.

¿Puedo usar estos números en un artículo?

Sí, con un enlace a esta página. El CSV tiene cada número detrás de cada gráfico, y el contacto de prensa es hello@wakeout.co.

¿Habrá otro informe?

Sí. Queremos publicar un estudio cada pocos meses. El próximo analiza cuánto tiempo pasa sentada la gente, con una pregunta que los nuevos miembros ahora responden al unirse.

Prueba una pausa de dos minutos

Wakeout es la app de movimiento detrás de estos datos: rutinas cortas y juguetonas desde un minuto, en iPhone, iPad, Mac y Apple Watch. Siete días gratis.

Descarga Wakeout

Ejercicios en la oficina

