

# Caminata japonesa: cómo es el método contra el sedentarismo que no requiere contar los pasos

31/07/2025



La caminata japonesa, el nuevo método contra el sedentarismo que no implica caminar 10.000 pasos diarios

La técnica creada en 2007 en Japón y hoy respaldada por expertos de **Harvard** promete revolucionar la salud en 30 minutos. Un cardiólogo argentino respalda la técnica que se está haciendo viral en redes sociales

Caminar fue, desde siempre, una de las actividades físicas más recomendadas para mantenerse saludable. Sin embargo, no todas las formas de caminar producen los mismos efectos.

La llamada caminata japonesa, también conocida como Interval Walking Training (IWT), se viralizó en redes como una

alternativa simple, eficiente y más beneficiosa que la tradicional meta de los 10.000 pasos diarios. Lo que distingue a esta técnica es su estrategia: alternar periodos de caminata rápida con otros de ritmo más lento, durante 30 minutos y al menos cuatro veces por semana.

Este método, que puede realizarse en cualquier entorno urbano o natural, requiere apenas un par de zapatillas cómodas, ropa liviana y un cronómetro. La premisa es sencilla: **realizar cinco ciclos de 3 minutos de caminata rápida, seguidos por 3 minutos a un ritmo más pausado. Incluir un calentamiento inicial de 3 a 5 minutos y finalizar con una caminata de recuperación del mismo tiempo** permite que el cuerpo se adapte progresivamente al esfuerzo.

La propuesta no solo es atractiva por su bajo costo y practicidad, sino por los efectos positivos que se le atribuyen. “No necesitas llegar a una cantidad exacta de pasos, sino enfocarte en la intensidad y constancia del ejercicio”, afirma el médico **Saurabh Sethi**, formado en **Harvard y Stanford**, que se convirtió en una de las voces más influyentes que respalda el método. Según su visión, la caminata japonesa optimiza resultados sin exigir una gran inversión de tiempo.



Más que un simple ejercicio, caminar es una herramienta poderosa para la salud (Freepik)

En contraste con los 10.000 pasos que pueden tomar más de una hora diaria, **la técnica japonesa se completa en solo media hora.** Este aspecto resulta clave para quienes tienen poco tiempo disponible o dificultades para mantener una rutina física exigente. Pero la eficiencia no es el único punto a favor. Según Sethi y el estudio japonés que sustenta esta práctica, **los beneficios son superiores a los de una caminata continua de intensidad moderada.**

El origen de la popular meta de los 10.000 pasos se remonta a una campaña publicitaria lanzada en Japón en los años sesenta. Lejos de ser una recomendación médica, el número se volvió un estándar cultural. No obstante, **cada vez más investigaciones indican que no todos los pasos tienen el mismo valor metabólico,** y que la calidad del movimiento importa tanto o más que la cantidad.

“Estamos diseñados ancestralmente para estar en movimiento, no para estar frente la computadora 8 horas por día. **Cualquier técnica que sea ponerte movimiento va a tener los mismos**

**beneficios** en cuanto mejoras en la inmunidad, el sueño, el ánimo y prevención de enfermedades, y no solo las cardiovasculares que las disminuye notoriamente”, explicó a **Infobae** el doctor **Martín Lombardero**, miembro de la **Sociedad Argentina de Cardiología (SAC)**.



La caminata japonesa se viralizó en redes pero su efectividad fue validada hace dos décadas por el equipo de Hiroshi Nose en Japón (Imagen Ilustrativa Infobae)

“**Tanto la caminata japonesa como el slow jogging apuntan a la zona 2 que es tener una frecuencia cardíaca entre el 60 y el 70% del máximo según la edad de cada uno.** Eso aumenta el metabolismo y el gasto de energía es un poco mayor que caminar a pasos normales. El mejor método siempre es el que se adapta a uno y de acuerdo al tiempo que uno tenga. Si no hay mucho tiempo por día, hacer una caminata japonesa de 30 minutos va a ser tan bueno **como un slow jogging de una hora** o un trote del tiempo que se pueda”, agregó el experto cardiólogo.

Y concluyó: “La ciencia demostró en forma contundente que hacer ejercicio de manera constante y moderada mejora la calidad de vida, la sobrevida, y **es clave para enlentecer los procesos de envejecimiento.** Y moverse no se logra solo con

voluntad porque la voluntad fluctúa, un día tengo ganas y al otro día no tantas, por eso se logra con disciplina. Disciplina para llegar a moverse hasta el último día de nuestras vidas. Y así **poder disfrutar de nuestro cuerpo hasta el final**".

El estudio que impulsa la caminata japonesa fue realizado en 2007 por un equipo de investigadores japoneses. **Se trató de una intervención con 246 adultos mayores, todos mayores de 63 años**, divididos en tres grupos: uno que no realizó entrenamiento, otro que practicó caminata continua de intensidad moderada y un tercero que realizó caminatas por intervalos de alta intensidad.



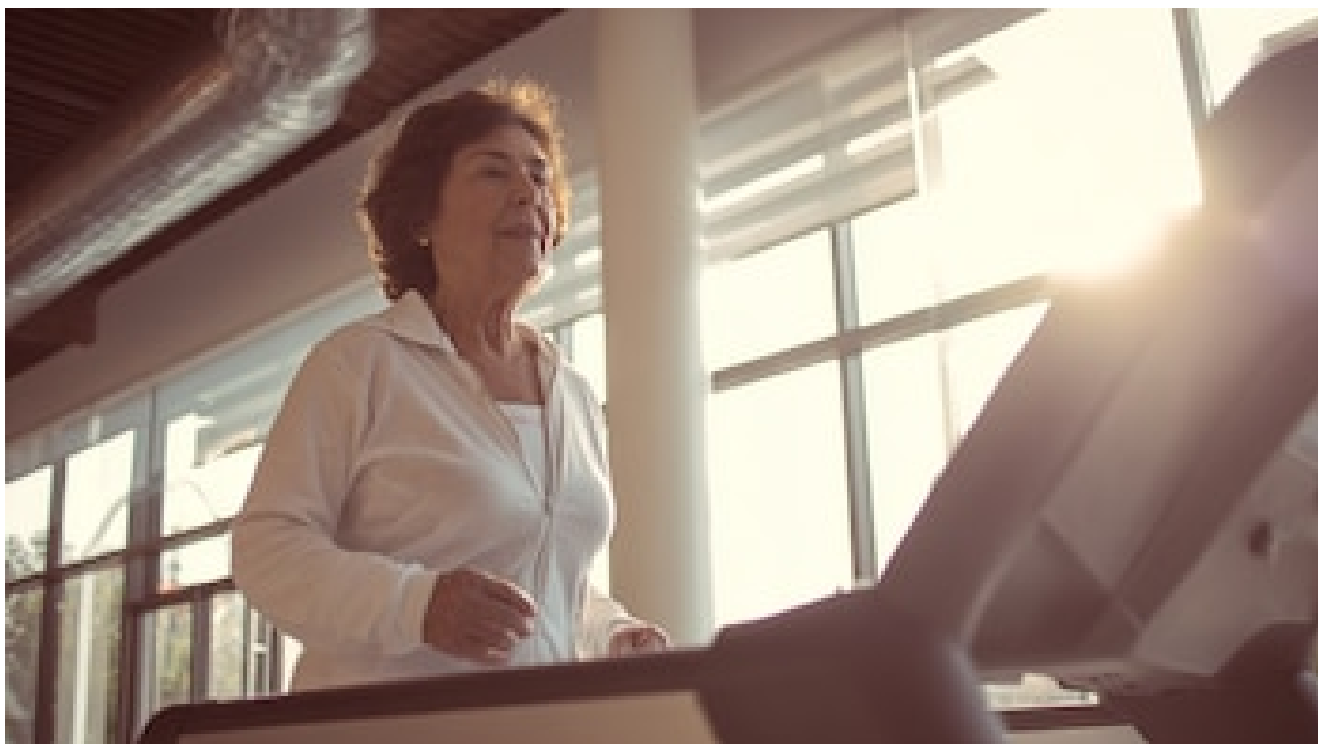
Moverse es la mejor manera de prevenir el sobrepeso y la obesidad ( Imagen Ilustrativa Infobae)

Los participantes del grupo más activo completaban, al menos cuatro veces por semana, cinco rondas de **caminata de tres minutos al 40 % de su capacidad aeróbica máxima, seguidas por otros tres minutos a más del 70 % de esa capacidad**.

“Todo método que nos va a ayudar a generar un hábito más saludable tiene que ser bienvenido. **La evidencia nos dice que una caminata aeróbica moderada de al menos 150 a 300 minutos**

**por semana ya ejerce un efecto benéfico para nuestra salud cardiovascular.** En esta publicación, el método sería entonces por lo menos igual de beneficioso que una caminata vigorosa. Esto puede seducir a los que no tienen tiempo necesario para cumplir con las recomendaciones de ejercicio semanales, porque con este tipo de caminata e intercalada se prioriza la intensidad del ejercicio en menor tiempo. En cuanto a lo que son los resultados benéficos sobre la salud a largo plazo, creo que todavía necesitamos estudios con mayor número de participantes para ver si presentan los mismos efectos benéficos que las recomendaciones tradicionales. Sin embargo bienvenido sea”, precisó a **Infobae** el doctor **Mario Boskis**, cardiólogo y también miembro de la SAC.

“Hay una buena noticia para aquellos que seguían las reglas de hacer 10.000 pasos por día. Estudios recientes han demostrado que **con 7000 pasos por día también podemos tener efectos benéficos cardiovasculares.** Yo siempre a mis pacientes les doy la regla del número cuatro. 40 minutos de caminata, 40 cuerdas, cuatro veces por semana. De esta manera tienen una meta a cumplir”, agregó el experto.



El entrenamiento de caminata a intervalos fue más eficaz que caminar suave en personas mayores según un estudio japonés con

cinco meses de seguimiento (Imagen Ilustrativa Infobae)

### **Los resultados fueron contundentes.**

- La extensión isométrica de la rodilla aumentó en un 13%
- La flexión isométrica de la rodilla en un 17%
- La capacidad aeróbica máxima para ciclismo en un 8%
- La capacidad aeróbica máxima para caminar en un 9%

Estos porcentajes superaron significativamente a los observados en quienes realizaron caminata continua. A esto se sumó una mejora en los niveles de presión arterial en reposo. “Además, la reducción en la presión arterial sistólica en reposo fue mayor para este grupo”, detallaron los autores.

## **Los 4 pasos de la caminata japonesa**

Sethi describe el método de la siguiente manera:

- Iniciar con un calentamiento de 3 a 5 minutos de caminata suave.
- Alternar **3 minutos de ritmo tranquilo** con **3 minutos de ritmo rápido**, como si se estuviera llegando tarde a una reunión.
- Repetir este ciclo durante un total de **30 minutos**, lo que equivale a cinco rondas de intervalos.
- Finalizar con una **caminata lenta de 3 a 5 minutos** para volver a la calma.



Caminar en intervalos de ritmo rápido y lento durante treinta minutos mejora la presión arterial sin necesidad de entrenamiento intenso (Imagen Ilustrativa Infobae)

## Más beneficios, menos esfuerzo

La caminata japonesa a intervalos no solo fortalece el sistema cardiovascular y mejora la capacidad aeróbica, también genera impacto positivo en otras áreas de la salud. **De acuerdo con Sethi, practicar esta técnica puede “mejorar la presión arterial, reducir el riesgo de accidente cerebrovascular (ACV), fortalecer el sistema inmunológico, favorecer el sueño y mejorar el estado de ánimo”.**

Uno de los aspectos más destacados es su adaptabilidad. La rutina puede llevarse a cabo en parques, veredas, escaleras, gimnasios o incluso sobre cintas caminadoras. Para quienes no logran completar los 30 minutos seguidos, **existe la opción de fraccionar la práctica en dos bloques de 15 minutos**, manteniendo los intervalos y la regularidad. Esta versatilidad la convierte en una opción accesible para personas con diferentes niveles de condición física y tiempos disponibles.

En cuanto a la percepción de esfuerzo, los mismos investigadores japoneses explicaron que **los intervalos de 3 minutos se establecieron porque la mayoría de los participantes no podía sostener una caminata a alta intensidad por más tiempo sin sentir fatiga.**



El método japonés evaluado en adultos de mediana edad mostró beneficios en la fuerza muscular y en la oxigenación del organismo (Imagen Ilustrativa Infobae)

“Sin embargo, se recuperaron de esta fatiga en 2 o 3 minutos”, señalaron. Este hallazgo justificó la estructura del entrenamiento y validó el enfoque de alternar ritmos como una forma efectiva de cuidar la salud sin sobrecargar el cuerpo.

“Uno de los hallazgos más sorprendentes fue descubrir que **la IWT incrementaba marcadamente el rendimiento físico y reducía la presión arterial** después de una intervención de cinco meses. Estas mejoras no se comprobaron en el grupo que caminó con intensidad moderada”, sostuvo **Shizue Masuki**, investigador de la Universidad Shinshu de Matsumoto.

Si bien el estudio fue realizado hace casi dos décadas y en una población acotada, sus resultados siguen vigentes y se ven reforzados por **la creciente evidencia que valora el ejercicio**

por intervalos como una herramienta poderosa para mejorar marcadores de salud. Además, contrasta con la idea extendida de que caminar debe ser una actividad prolongada y de ritmo uniforme para producir efectos concretos.



Las caminatas pueden ser en cinta mecánica y también en el agua. El rendimiento físico mejoró de forma significativa en quienes practicaron caminata japonesa mientras que no cambió con caminatas moderadas( Imagen Ilustrativa Infobae)

La recomendación general es clara: incorporar componentes de mayor intensidad dentro de las caminatas habituales. **“Sugieren que los adultos mayores sanos incorporen al menos algún componente de mayor intensidad durante sus caminatas”**, concluyeron los investigadores. Esto no implica entrenamientos extenuantes ni condiciones físicas excepcionales, sino simplemente variar el ritmo de forma sostenida.

La caminata japonesa también tiene un valor simbólico. Al romper con la lógica del conteo de pasos, pone el foco en cómo nos movemos y no solo en cuánto. En tiempos donde los dispositivos inteligentes registran hasta el menor movimiento, **esta técnica invita a escuchar el cuerpo, respirar mejor y medir el impacto del ejercicio por sus efectos**, no por



Alternar el ritmo de caminata en ciclos de tres minutos genera mejoras cardiovasculares superiores a caminar constantemente a paso moderado (Imagen Ilustrativa Infobae)

El entusiasmo generado por esta práctica se alimenta, además, de su difusión a través de redes sociales. **Saurabh Sethi, con miles de seguidores, presenta esta alternativa como una manera realista de incorporar el ejercicio a la vida diaria** sin que represente una carga. Lejos de fórmulas rígidas, la caminata japonesa se adapta a cada rutina, espacio y condición física, ofreciendo beneficios sostenibles en el tiempo.

Para implementarla, basta con contar con un cronómetro o una aplicación móvil, elegir un lugar seguro para caminar, calzarse zapatillas cómodas y mantenerse hidratado.

Como cualquier hábito saludable, su efectividad depende de la constancia. El médico destaca la importancia de ser pacientes: **los resultados llegan, pero requieren continuidad.**

Fuente: Infobae