Verano activo: la importancia de mantenerse en movimiento durante las vacaciones

• *Académico de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, destaca que las vacaciones no solo constituyen una instancia ideal para desconectarse de la rutina, sino también para fomentar hábitos que contribuyan a mejorar la calidad de vida.*

Para muchas personas las vacaciones son sinónimo de descanso absoluto, lo que en ocasiones se traduce en dejar de lado la actividad física. Sin embargo, especialistas advierten que este periodo puede transformarse en una valiosa oportunidad para incorporar hábitos saludables y mejorar la calidad de vida.

Jorge Gálvez, director de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, señaló que lo más importante es diseñar una estrategia que permita integrar gradualmente el ejercicio físico durante el verano, entendiendo que el movimiento es sinónimo de salud y bienestar. “Hay que valorar con seriedad y certeza que moverse más impacta positivamente en la salud, desde donde se le mire”, comentó.

Pese a lo anterior, muchas son las personas que se dejan llevar por el sedentarismo, y según explicó el académico, esta condición responde a una “actitud asociada a los nuevos estilos de vida y en tanto actitud, siempre puede ser revertida. Para ello, dijo, “recomiendo revisar las distintas ofertas que el entorno social está entregando, como gimnasios cercanos, clubes deportivos, grupos de baile, talleres culturales. Si estas opciones se realizan de manera asociativa junto a la pareja, familiares o amigos, tienen más valor y

aumentan las probabilidades de transformarse en un hábito sostenido para el resto del año”.

Cabe destacar también que el ejercicio físico no solo contribuye a la salud corporal, sino también al bienestar mental. Desde esta perspectiva, Jorge Gálvez enfatizó “que el cuerpo humano, entendido como un complejo y perfecto aparato músculo-esquelético, está diseñado para moverse. Si no es así, las personas deben entender que cuando no se mueven se están enfermando”.

El académico finalizó señalando que “el ejercicio es una “polipíldora”, un medicamento natural para prevenir lesiones, generar inducción al buen sueño, tener los músculos tonificados, estabilizar la postura eliminando o disminuyendo dolores articulares generales. Estos beneficios y muchos más, son responsables del ejercido regular, con intensidades variables de acuerdo a la edad de las personas”.