

La práctica deportiva

La actividad física en los colegios chilenos se decretó obligatoria debido a lo necesaria que es en la salud corporal y también mental, alrededor de 1910; aunque ya era realizada en grandes centros educacionales de origen inglés, desde donde nacieron equipos deportivos que llegaron a ser base de los primeros clubes constituidos.

El Médico Traumatólogo Raúl Castillo Bravo, del San José Interclínica, de Arica, plantea que los cuidados en hacer deporte son imprescindibles, sobre todo si existe tecnología óptima en la implementación. “Es frecuente que quienes llevan largo tiempo sedentarios intenten retomar el ejercicio con la intensidad de antes, olvidando que el cuerpo necesita adaptarse. La capacidad cardiovascular, la fuerza muscular, la movilidad y la flexibilidad disminuyen con la inactividad, aumentando el riesgo de lesiones musculares, esguinces, tendinopatías y sobrecarga articular”.

“Según la Organización Mundial de la Salud, cerca de un tercio de la población adulta no alcanza los niveles recomendados de actividad física. Más que realizar esfuerzos esporádicos, el desafío es transformar esa motivación en un hábito sostenible. Incluso actividades simples como caminar 20 a 30 minutos al día producen beneficios para la salud cardiovascular, metabólica y mental”.

“Volver a moverse de forma progresiva, respetar los tiempos de recuperación y escuchar las señales del cuerpo ayuda a prevenir lesiones. Quienes presentan enfermedades crónicas, factores de riesgo cardiovascular o largos períodos de inactividad deberían considerar una evaluación médica antes de iniciar ejercicios de mayor intensidad”.

“El deporte no exige récords para entregar beneficios. Lo importante no es recuperar en una tarde la condición física

del pasado, sino construir una rutina sostenible. Si el entusiasmo que despiertan los grandes eventos deportivos se transforma en un hábito saludable, el verdadero triunfo ocurrirá mucho después del pitazo final”.

.