

BIENESTAR, UN OBJETIVO QUE LLEVA A UN GRAN VIAJE

EL DEPORTE ES UNA DE LAS HERRAMIENTAS FUNDAMENTALES PARA LOGRAR EL TAN ANHELANDO BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL. CADA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ES UNA PRÁCTICA DE AUTOCONTROL, ACEPTACIÓN, DE COSAS QUE MANEJO Y OTRAS QUE NO. Y ES AHÍ DONDE SE PRODUCE ESE ANSIADO ESTADO. SÉ QUE EMPEZAR A CORRER PUEDE SER DIFÍCIL, PERO CON LAS SUPERNOVA RISE 2 DESCUBRIRÁS CUÁN COMODO PUEDE SER.

CUANDO EMPECÉ A CORRER, HACE 15 AÑOS, NUNCA PENSÉ QUE ESTA ACTIVIDAD IRÍA MÁS ALLÁ DE UN DEPORTE Y SE TRANSFORMARÍA EN UN VERDADERO ESTILO DE VIDA. Partí en Estados Unidos motivada por mis compañeros de intercambio, y de regreso a Chile continué sin vuelta atrás. Hoy, a pocas semanas de mi sexto maratón, sumo también otras cuatro disciplinas diferentes. Así, lo que se inició como una rutina saludable, terminó convirtiéndose en el eje central de mi bienestar físico y emocional.

Con un 65% de los corredores de la Generación Z priorizando la salud mental, según el último estudio de Strava, el running se ha convertido en una herramienta fundamental para mejorar el bienestar general. Pero, ¿entendemos realmente qué es ese concepto?

Paula Ortiz Marholz, directora académica del Instituto del Deporte y Bienestar UNAB y psicóloga del deporte en Clínica Meds, destaca que el error más común es "hablar del bienestar como la ausencia de enfermedades y problemas, cuando realmente deberíamos verlo como un *estado y actitud frente a la vida*".

"Incluir el deporte en la rutina tiene un impacto directo en el bienestar, pensando en este como algo general. Es decir, físico, psicológico y social".

En la actualidad, su búsqueda se ha vuelto una tendencia y, cada vez, son más los que se inician en un deporte para encontrar



esa sensación de balance. Sin embargo, para muchos comenzar es la primera piedra de tope. ¿Cómo parto? ¿Qué pruebo? ¿Y si me lesiono?

MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO Y MENTAL

Elegir practicar deporte tiene beneficios. Después de correr una hora o hacer una sesión de pesas me siento bien, mi mente se aclara y el cuerpo se descomprime. Son sensaciones inmediatas, pero el moverse regularmente también tiene otros efectos que llegan con el tiempo.

Sí, a nivel orgánico el deporte tiene gran impacto, desde mejorar el estado de ánimo y regular el sueño, hasta ayudarnos a pensar con claridad y reducir el estrés. Es decir, hay una serie de procesos internos —oxigenación, irrigación y producción de ciertas hormonas y neurotransmisores— que ocurre debido al movimiento.

Pero, también, Pilar Ortiz Marholz afirma: "Si miramos el bienestar como algo estable en el tiempo y no lo asociamos al placer momentáneo, hacer deporte permite crecer como persona, enfrentar desafíos, superar límites y encontrar un propósito. Es decir, nos hace sentir bien, pero también nos ayuda a ser mejores con nosotros mismos y los demás", sostiene.

Por ende, también la disposición juega un papel fundamental. Para quienes practicamos ejercicio con regularidad es muy común escuchar: No sé cómo te levantas tan temprano a correr o No podría hacer deporte todos los días. Lo cierto es que en algún minuto todos empezamos en este estilo de vida y, muchas veces, también con dudas.

En eso coincide Valeria Argandoña, profesora de Educación Física, entrenadora y maratonista experimentada. "Lo más difícil es dar el primer paso. Siempre habrá miedos: al sufrimiento, pasarlo mal o lidiar con las malas sensaciones del inicio, como los ahogos y el malestar muscular", detalla.

Así como la actitud, prejuicios y dudas, la motivación suele ser la piedra de tope en algunos casos. Y una mañana bajo cero grados de temperatura no es precisamente el incentivo que esperamos. Sobre esto, la psicóloga del deporte explica que "tenemos que entender que muchas veces la motivación llega después de empezar y no antes".

"El hábito se construye con la acción y no con la emoción o la razón. En la medida que lo vamos haciendo, generamos esa rutina. Muchas veces, la mente va a tratar de poner el cuerpo en modo de 'consumo cero energía'. Porque esa es, en parte, la función del cerebro: no gastarla. Pero sabemos que el movimiento nos hace bien. Y si bien vamos a gastar energía, también la vamos a producir", enfatiza la experta.

EFFECTO SOCIAL

Los miedos de principiante, asegura Pilar, son normales y es parte del proceso. Pero no debemos olvidarnos de todo lo que obtendremos a cambio. "El running tiene un impacto positivo en el bienestar de las personas, mejora la salud física y mental e, incluso, ayuda a crear comunidades", sostiene Valeria.

Se sabe que el deporte ayuda a regular emociones, reduce los síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Pero también, mejora la percepción de control sobre la vida, la voluntad, ayuda a canalizar tensiones y a conectar con otras personas. "Efectivamente tiene un efecto biopsicosocial. Siento mi cuerpo más activo, ágil y despierto. Mi mente y mis emociones están con una disposición más positiva y, además, tiene un efecto social. Aunque sea un deporte individual, lo practico con otros. Si lo miro desde la psicología más profunda, el deporte nos da

estructura, sentido y pertenencia. Y, desde el estoicismo, entrenar nos fortalece mentalmente", explica Pilar. "Nos enseña a soportar la incomodidad, a ser constantes, a actuar con disciplina incluso cuando no tenemos ganas".

Cuando te mueves, estás entrenando más que musculatura y capacidad aeróbica, "te enfrentas a las molestias, fatiga, esfuerzo, a la

lucha interna entre una justificación razonable para no hacerlo y la voluntad. Pero lo vas haciendo de una manera controlada", añade la experta. Esto fortalece nuestra capacidad de resistir e irse adaptando, lo que en psicología llaman la resiliencia.

Además, comenta que "el deporte es de las pocas actividades que nos pone a prueba a nivel de cuerpo, mente y emociones. En nuestras reacciones físicas, emocionales, cognitivas y sociales". Es decir, te revela cómo reaccionas cuando estás cansado, cuando algo te sale o cuando no pudiste levantarte a entrenar. Y eso, "desde la psicología del deporte, es una vía directa con el autoconocimiento, porque aprendes quiénes eres, qué necesitas y hasta dónde puedes

llegar, y cómo te planteas las metas. Es un espejo súper honesto", sostiene.

Desde esta filosofía estoica, la psicóloga afirma que "cada sesión de entrenamiento es una práctica de autocontrol, aceptación, de cosas que controlo y otras que no". Y es aquí donde se produce el ansiado bienestar.

"La idea es traspasar todas esas vivencias del deporte, y el desarrollo de esas habilidades, a otras situaciones de la vida, y eso es lo rico que te genera el deporte", concluye.

KILÓMETRO 0

Si te atrae el running ya vas un paso adelante. "Debe ser algo que me genere disfrute y curiosidad, con las expectativas claras de que no seré la mejor el primer día y sabiendo que es un proceso de aprendizaje y ajustar expectativas", advierte la académica de la UNAB.

Una vez tomada la decisión, hay tres claves que nos entrega Valeria: "Contar con un entrenador, tener buenas zapatillas de running e indumentaria adecuada y, por supuesto, las ganas de querer hacerlo".

De la misma forma, sugiere prepararse como mínimo unas 12 semanas, antes de lanzarse a una carrera o un desafío mayor. Esta maratonista y entrenadora enfatiza que para evitar lesiones y tener un mejor rendimiento es ideal preparar al cuerpo con una buena base muscular. ¿Qué significa eso? "Integrar la preparación física es fundamental al comenzar a correr".

Es precisamente la tendencia de combinar rendimiento y bienestar lo que está marcando un cambio en la industria del deporte y del running. En esta mirada adidas, con sus nuevas zapatillas Supernova Rise 2, marca la pauta en esta revolución.

Supernova se ha ganado su lugar en ese intermedio que existe entre los "everyday runners" y aquellos que están comenzando su camino. Ofrece un equilibrio perfecto entre comodidad, soporte y rendimiento.

"En adidas, entendemos que los corredores buscan una zapatilla que no solo entregue un rendimiento excepcional, sino también un ajuste cómodo y flexible que favorezca, tanto la salud física como mental. A través de Supernova, ofrecemos una zapatilla de calidad que se alinea con las necesidades de los corredores modernos, apoyándolos para que además de correr, lo hagan con confianza y comodidad", nos contó María Paz Delgado, Sr. Director Brand Activation de la marca en Chile.

El running es una de las actividades más accesibles y muy efectiva a la hora de lograr ese bienestar general. Permite a los corredores encontrar un espacio para conectar con ellos mismos, reflexionar y recargar energías con cada avance. Desde el kilómetro cero. ■



La psicóloga Paula Ortiz Marholz.



Vale Argandoña ha corrido ocho maratones y va por el noveno en la carrera de Santiago 2025 del próximo 18 de mayo.

