

## ¿NOS QUEDAMOS QUIETOS?

### Señor Director:

Finaliza el invierno, llega la primavera y muchas personas deciden, con entusiasmo, nostalgia y urgencia, que es momento de volver a moverse. La motivación es legítima: recuperar salud, sentirse mejor y tener espacios para el bienestar personal. Sin embargo, lo que ocurre después no siempre es una historia de éxito. Porque, aunque el cuerpo tiene memoria, inclusive ontológica, también tiene límites. Y cuando intentamos volver como si nada hubiera pasado, es muy posible que nuestro cuerpo nos pase la cuenta.

Volver a moverse, a través del deporte, alguna práctica corporal, la actividad física y/o algún tipo de ejercicio físico, después de meses de inactividad física es un desafío emocional mayor. Es reencontrarse con una versión de uno mismo que quedó en pausa, pero que ya no es la misma. A veces pensamos: “antes trotaba 10 kilómetros” o “jugaba algún deporte varias veces a la semana, así que esto debería ser fácil”. Y no es raro ver a personas que se lanzan a realizar alguna actividad física como si nada hubiera pasado... hasta que el cuerpo nos recuerda, con dolor en la rodilla o alguna fatiga que no cede.

Volver a moverse, después de un período prolongado de no realizar alguna actividad, es paradójicamente un acto de amor propio. El retorno se debe tomar con inteligencia y conciencia corporal, que nos beneficiará con una mejor regulación metabólica, un aumento de la energía mejorará nuestro ánimo, la autoestima y ello favorece el respeto por la historia corporal y, por cierto, la adaptación al presente.

En tiempos donde poco nos movemos, donde existen escasos espacios para el ocio y el desarrollo humano, realizar diversas acciones para el bienestar no es solo una opción, es una necesidad. Te invito a mirar tu entorno, a descubrir espacios urbanos y rurales para desarrollar tu potencial humano. El tiempo pasa, nos vamos poniendo viejos decía una canción. Aun así, el que decide moverse eres tú y ello es una oportunidad educativa fundamental pues te hace consciente, crítico/a y comprometido/a contigo mismo y proyectivamente con el cuidado del entorno, la equidad social y el respeto por las futuras generaciones, considerando valores que promueven una convivencia civil responsable con el planeta y entre nosotros como sociedad.

**Dr. Rodrigo Nanjarí Miranda,**  
**Académico Pedagogía en Educación Física, U. Central**