

Remeros que van a mundial máster aconsejan a mayores

Equipo penquista representará a Chile en España. Sostienen que hacer deporte es clave para buena salud.

Cristian Aguayo Venegas
deportes@estrellaconce.cl

Un grupo de remeros penquistas mayores de 50 años de edad se prepara para representar a Chile en el próximo Mundial de Remo Máster a desarrollarse en septiembre próximo en España. Sin embargo, más allá de la competencia, los deportistas buscan también inspirar a otras personas mayores a mantenerse activos y saludables a través del deporte.

"Sin duda, tratamos de que la edad no sea un impedimento para seguir practicando el deporte que elegimos desde siempre. Creemos que el deporte y el remo nos permiten mantenernos activos, además de transmitir lo aprendido a las nuevas generaciones", señaló Alejandro Villarroel (50), integrante del equipo.

"Con la preparación que estamos realizando, entrenando todos los días y participando en competencias locales, buscamos llegar a la final y alcanzar un podio en nuestro bote y serie", agregó.

"Este deporte no es solo para jóvenes; es una herramienta para mantenernos vivos, con propósito y conexión. Nos permite compartir con amigos y competir, porque la edad no es un impedimento para ser grandes deportistas", aseguró.

LOS BENEFICIOS

En la misma línea, Marcelo Rojas, remero máster de 60 años de edad e integrante del equipo, sostuvo que "los beneficios de mantenerse en el deporte van desde conservar la

fuerza muscular, la resistencia, la agilidad y la coordinación. Todo esto, sumado a los beneficios para la salud cardiovascular, nos permite estar más activos, más fuertes y, lo más importante, con buena salud mental y física", añadió.

"El remo, por ejemplo, es un deporte muy completo que promueve un envejecimiento activo y saludable. Combina ejercicio aeróbico con fortalecimiento muscular, coordinación y enfoque mental. Todo en uno", detalló.

"El envejecimiento activo no es solo moverse, sino hacerlo con propósito, con intención, con placer, con amistades y desde un enfoque integral. El remo ofrece todo eso: salud física, bienestar emocional y sentido de comunidad. Es una forma completa y disfrutable de cuidarse con el paso del tiempo", recalcó.

PRIMEROS PASOS

Finalmente, Villarroel explicó que "es mejor ocuparse que preocuparse. Nunca es tarde para empezar a moverse y cuidarse. El remo es un deporte muy completo y longevo, incluso si no se tiene experiencia previa".

"No necesitas ser atleta ni tener una gran condición física para comenzar. El remo se adapta a cada persona y, al ser de bajo impacto, cuida las articulaciones. Lo importante es dar el primer paso", concluyó.

Cabe señalar que, los deportistas, todos con una reconocida trayectoria en el remo chileno, tanto en Olimpiadas co-



EL CUARTETO DE REMEROS ESTÁ INTEGRADO POR MARCELO ROJAS, GIORGIO VALLEBUONA, ALEJANDRO VILLARROEL Y GONZALO ZUÑIGA



LA ACTIVIDAD FÍSICA ES FUNDAMENTAL PARA LA SALUD.

EXPERTOS AFIRMAN IMPACTO EN SALUD

Joseph Asla, doctor en Psicología e investigador de USS indicó que "el deporte cumple un rol fundamental y no solo contribuye a la salud física, sino que también es una herramienta poderosa para cuidar la salud mental". Alejandra Cruz, directora Área Salud Inacap dijo que "la actividad física permite disminuir el deterioro físico y mental propios del envejecimiento".

mo campeonatos sudamericanos y mundiales, entrenan intensamente con el objetivo de competir al más alto nivel. Cabe destacar que la categoría master agrupa a diferentes bogadores, todos mayores de 27 años y separados en diferentes subca-

tegorías de hasta 90 años o más. El equipo regional que representa a Chile ha contado con el apoyo fundamental de sus familias, entrenadores y su club, el Deportivo Alemán de Concepción, quienes han sido pilares en este camino hacia el mundial. 🇨🇱