

COMO DECÍAMOS AYER...

Bien... Como decíamos ayer, la educación física, el deporte, la actividad física, la recreación, el juego y tantas otras expresiones del movimiento humano, deberían ocupar un lugar esencial en la vida de las personas y en las políticas públicas de cualquier gobierno.

Sin embargo, qué difícil se ha vuelto hoy en día incorporar estas actividades en nuestra rutina diaria. Vivimos jornadas laborales extensas que comienzan muy temprano, muchas veces con largos traslados hacia lugares de trabajo que incluso están fuera de la ciudad donde vivimos. Comenzamos



el día dejando a nuestros hijos en el colegio, y lo terminamos al anochecer, agotados, para continuar con las tareas del hogar y preparar todo para reiniciar la jornada al día siguiente.

Qué difícil es considerar la actividad física cuando el cuerpo pide descanso y la mente busca desconexión en una pantalla. El uso excesivo de celulares, videojuegos, redes sociales y plataformas de streaming resulta muchas veces más atractivo que cualquier otro tipo de ocio activo.

Qué difícil es fomentar la recreación cuando nos faltan la motivación y la energía, cuando el estrés y la ansiedad por cumplir con todo o por obtener resultados rápidos nos impiden disfrutar del presente y distraernos sanamente.

Qué difícil es practicar deporte cuando el acceso a un gimnasio, a la ropa adecuada o al equipamiento básico representa un gasto imposible para muchas familias.

Qué difícil es encontrar tiempo para el juego cuando no hay suficientes multicanchas, parques, ciclovías ni espacios públicos seguros y adecuados para moverse libremente.

Qué difícil es disfrutar del aire libre cuando el clima no acompaña: la lluvia, el frío o el calor

extremo se transforman en nuevas barreras para el movimiento.

Y, sobre todo, qué difícil es valorar e incorporar el ejercicio físico a nuestra vida diaria, cuando aún muchas personas desconocen sus beneficios reales y profundos, no solo para el cuerpo, sino también para la mente, la salud emocional y la calidad de vida.

Si todo se torna difícil para practicar actividad física, le puedo decir que la inactividad física se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo de mortalidad asociada a enfermedades no transmisibles. Las personas que no realizan suficiente actividad física presentan un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor que aquellas que se mantienen activas de forma regular.

Los beneficios de la actividad física son amplios y comprobados y se manifiestan en todas las etapas de la vida. Por ejemplo, en niños y adolescentes mejora la condición física general, fortalece la salud cardiometabólica y ósea, estimula la capacidad cognitiva y del pensamiento, contribuye a la reducción de la grasa corporal. En adultos y personas mayores, la actividad física reduce el riesgo de mortalidad por cualquier causa y específicamente por enfermedades cardiovasculares, disminuye la probabilidad de desarrollar hipertensión, ciertos tipos de cáncer y diabetes tipo 2, ayuda a prevenir caídas y lesiones relacionadas con la edad, mejora la salud mental, la función cognitiva y la calidad del sueño, contribuye al control del peso, a la disminución de la grasa corporal y evita la sobreexposición a las pantallas.

Sabe una cosa, considerando lo difícil que es para la mayoría de las personas practicar deportes o actividades físicas, por las razones que mencioné y muchas otras, Rocío Murillo Gonzales en su libro "La actividad física y el impacto en la salud mental", nos dice: "Cuide su cuerpo. Es el único sitio que usted tiene para vivir".

Hasta la próxima.

Pablo Jara Quinteros

Profesor de Educación Física

Magister en Gestión deportiva