

Fecha: 03-02-2026  
Medio: La Estrella de Antofagasta  
Supl. : La Estrella de Antofagasta  
Tipo: Columnas de Opinión  
Título: **COLUMNAS DE OPINIÓN: Vacaciones y movimiento**

Pág. : 7  
Cm2: 100,5  
VPE: \$ 83.173

Tiraje: 6.200  
Lectoría: 28.739  
Favorabilidad: ☐ No Definida

## COLUMNA

directora académica Instituto del Deporte y Bienestar, Universidad Andrés Bello

**Paula Ortiz Marholz**



### Vacaciones y movimiento

El verano suele interpretarse como un tiempo para “pausar todo”, incluido el ejercicio. Sin embargo, el desafío no es mantener la exigencia del año, sino cambiar la perspectiva.

El verano invita a reencontrarse con el placer del movimiento. No se trata de rendir más, sino de moverse para sentirse bien. Caminar por la playa, jugar paletas o, simple-

mente, explorar nuevos entornos son acciones simples que sostienen la actividad sin convertirla en una carga.

El descanso auténtico ocurre cuando cuerpo y mente se equilibran. La constancia no se pierde por entrenar distinto, sino cuando dejamos de hacerlo por completo. Por eso, la idea es proponerse fijar metas flexibles y elegir actividades que resul-

ten espontáneas y entretenidas. En un momento del año en que buscamos desconectarnos, vale la pena recordar que moverse también es una forma de descansar. No para cumplir, sino para sentirse mejor. Porque las vacaciones no son una renuncia al movimiento: son una invitación a volver a disfrutarlo.