

Se busca mostrar a la comunidad diferentes disciplinas e invitarlos a llevar una vida activa

Biobío: actividades gratuitas marcarán la celebración del día del Deporte

Por **Karlyng Silva Leal**
 karlyng.silva@diarioelsur.cl

A través de una serie de actividades gratuitas y espacios recreativos con acceso liberado, el Ministerio del Deporte busca atraer a la comunidad para que celebren el Día Nacional del Deporte durante este fin de semana. El seremi del ramo, Cristian Cartes comentó que ayer se dio inicio a esta fiesta deportiva con un trekking junto al SLEP Andalién y más de 700 niños subieron al Cerro Caracol hasta la Torre Bismarck, donde se realizó un conversatorio sobre deporte y temáticas asociadas al bienestar.

Cartes explicó que en Biobío existe un alto porcentaje de personas que no realizan ningún tipo de actividad física, no obstante destacó que se está trabajando en ampliar la oferta programática en distintas comunas, también con actividades novedosas, intentando aprovechar al máximo la infraestructura existente para alcanzar a todos los rangos etarios.

"El domingo 7 tendremos la gran actividad que es el Carnaval de Color para cerrar la fiesta del deporte en la Región del Biobío, estarán presentes diferentes servicios del Estado entregando información, haremos una muestra de diferentes deportes como el badminton, volleyball, fútbol;

El seremi del Deporte explicó que en la región los porcentajes de personas inactivas son altos, por lo que apuntan a ampliar la oferta programática en distintos municipios. Por otra parte, expertos indican la necesidad de abordar este cambio cultural desde la niñez.



Para los especialistas el ideal es potenciar la actividad física por sus beneficios en la salud y la vida diaria.



El Parque Ecuador y sus alrededores son utilizados para el deporte.

también coronaremos con una gran corrida de 2,5 kilómetros al rededor del Parque Bicentenario, la cual no tendrá un carácter competitivo, sino que más bien de compartir, participar en familia y comunidad".

ACTIVIDADES

Además de las actividades comentadas por el seremi, durante este sábado 6 de abril se habilitará el ingreso gratuito a los dos Parque Nacionales de la región, el de Laguna del Laja en Antuco y Nonguén en Concepción.

El director de Conaf, Rodrigo Jara planteó al respecto que "los parques son escenarios naturales en donde nosotros conservamos y protegemos la biodiversidad de la región, pero también son espacios que permiten esparcimiento, el reconocimiento de la vegetación, recorrer y disfrutar a través del deporte, por lo tanto tenemos que aprovechar estos espacios que están disponibles para la comunidad".

En esta línea, agregó que quienes deseen acudir a los parques deben realizar sus reservas libe-

radas ya sea a través de la página parques.cl o directamente en las casetas de acceso de cada unidad. "El llamado es a seguir las instrucciones de los guardaparques, registrarse siempre, no alimentar a la fauna, no salirse de los senderos ni dañar la vegetación y así disfrutar al máximo las maravillas naturales que ofrece nuestra región".

Por otra parte, la seremi de Vivienda y Urbanismo, Claudia Toledo, recordó que se programó una serie de actividades con motivo de la celebración para este fin

Usualmente hacemos ejercicio desde un aspecto más estético, pero no desde la salud, entonces si somos capaces de realmente enseñar esta cultura tendríamos poblaciones mucho más saludables y activas"

Patricio Arroyo
 Director Escuela de Educación Física USS

de semana en el Parque Metropolitano Cerro Caracol. Mañana desde las 11 horas se realizará una caminata para celebrar los 103 años de la Torre Bismarck, donde también habrá una muestra de autos clásicos del club Volkswagen; también a partir de las 10 horas habrá una jornada para principiantes de yoga en casa Pewen.

"Finalmente el domingo 7, también en casa Pewen, la invitación es para niñas y niños, entre 4 y 12 años a una atractiva escalada en el muro de este recinto, donde con paciencia iremos descubriendo cómo movemos y jugar. Solo deben traer agua y calzado cómodo", agregó la seremi.

BENEFICIOS

Desde la Universidad San Sebastián, el director de la Escuela de Pedagogía en Educación Física, Patricio Arroyo, explicó que en Chile la cultura del deporte y la actividad física no está instalada. "Usualmente hacemos ejercicio desde un aspecto más estético, pero no desde la salud, entonces si somos capaces de realmente enseñar esta cultura tendríamos poblaciones mucho más saludables y activas, lo que traería incluso menos gastos en términos de salud", agregó.

Además, el docente comentó que al integrar la actividad física se generan mejoras en el funcionamiento del cuerpo y también hace más eficiente el cotidiano vivir desde el punto de vista de la salud. "Pero cuando hablamos del deporte de alto rendimiento, se suman otros beneficios como el trabajo en equipos, la empatía, la resiliencia, etc. Lo que nosotros debemos hacer desde la educación física es educar a la persona a través de la generación de hábitos de vida activa desde que son pequeños", planteó finalmente.