

Fecha: 21-01-2026
Medio: La Estrella de Iquique
Supl.: La Estrella de Iquique
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: Vacaciones y movimiento**

Pág.: 8
Cm2: 82,7
VPE: \$ 137.995

Tiraje: 9.500
Lectoría: 28.500
Favorabilidad: ☐ No Definida

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, simplemente, 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 resulten 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.

Dra. Paula Ortiz,
directora académica Instituto del
Deporte y Bienestar U. Andrés Bello