

Fecha: 10-06-2025
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general

Pág.: 35
Cm2: 797,0
VPE: \$ 7.928.909

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: Un expresidente de Colo Colo y un animador de TV: crean primera categoría de fútbol para mayores de 74 años



► Carlos Caszely, Patricio Mardones, Diego Rivarola, Manuel Neira y Jaime Pizarro han jugado en la LIF.

Un expresidente de Colo Colo y un animador de TV: crean primera categoría de fútbol para mayores de 74 años

En los pastos de la Liga Independiente de Fútbol comenzó a disputarse la categoría "Legendarios", que solo permite jugadores nacidos desde 1950 o 1951. Tiene extremas medidas para el cuidado de los jugadores como paramédico, kinesiólogo y una ambulancia al costado de la cancha.

Carlos Montes

"Desde el punto de vista biomédico existe un beneficio cardiovascular que permite mantener controladas las patologías crónicas, como hipertensión o diabetes y también tiene un impacto en pacientes con sobrepeso u obesidad", resume Víctor Cares, geriatra del Centro de Adulto Mayor de Clínica Universidad de los Andes, sobre los beneficios de hacer deporte después de los 70 años.

Y es una de las razones que explican por qué que la Liga Independiente de Fútbol (LIF), ubicada en Peñalolén, creara la primera categoría de fútbol para jugadores mayores de 74 años.

Fundada en 1936

Fundada en 1936, por sus pastos han pasado grandes jugadores de fútbol, quienes una vez retirados de la actividad profesional, forman parte de la liga. Carlos Caszely, Patricio Mardones, Diego Rivarola, Manuel Neira, Jaime Pizarro, por mencionar algunos, han jugado en la LIF.

Así como también jugadores jóvenes que pasaron por las divisiones inferiores de muchos equipos, y que por uno u otro motivo, finalmente no fueron profesionales.

No es una liga cualquiera, cuenta con tribunal de disciplina, directores, administradores, y utileros, entre otros.

Bajo el nombre de "Legendarios", la nueva categoría se suma a las ya existentes Junior, Senior, Super Senior, Dorada, Dia-

mante y Super Diamante y solo permite jugadores nacidos en 1950 o 1951 (o mayores), es decir, que tengan por lo menos 74 años.

Uno de los estelares de la recién creada categoría es Peter Dragicevic, expresidente de Colo Colo en los períodos 1985-1991 y 1995-2002. "Trato de comer sano, y estar debidamente chequeado, por que a esta altura, estamos hablando de 76 años, se supone que debes tener algún tipo de aficción. Lo hago no solo por jugar fútbol, por un tema de salud", explica sobre las razones de participar de la recién creada categoría.

Aunque antes ofició de arquero, hoy se desempeña como jugador. Tiene una rutina diaria de ejercicios aeróbicos, "que te

protege de lesiones", aunque reconoce que no hace ejercicios anaeróbicos.

Además de Dragicevic, la lista de jugadores destacados de la nueva la componen Francisco Las Heras, que perteneció al Ballet Azul, Francisco Silva (ex Colo Colo), Juan Guillermo Vivado, animador de televisión, Jorge Cruz, exárbitro, Juan Pedro Motta, quien jugó en Universidad de Chile, Álvaro Escobar, ex Palestino y Carlos Ortega, ex Universidad de Chile.

Incluso algunos superan ampliamente esa edad: es el caso de Luis Cartagena con 83 años, Sergio Cano 80 años y Patricio Messen 80 años.

SIGUE ►►



Fecha: 10-06-2025
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: Un expresidente de Colo Colo y un animador de TV: crean primera categoría de fútbol para mayores de 74 años

Pág.: 36
Cm2: 722,1
VPE: \$ 7.184.204

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida

La nueva categoría cuenta con cuatro equipos: Cracks, Coyotes, Old Georgians y Caleuche/Mónica (la fusión de dos equipos), y tiene extremas medidas para el cuidado de los jugadores como paramédico, kinesiólogo y una ambulancia al costado de la cancha.

Otro de los jugadores más reconocidos es Juan Guillermo Vivado, que trabajó en Televisión Nacional de Chile, Canal 13 y Chilevisión.

El tataranieto de Diego Portales, revela que antes de los partidos trata de hacer algo de ejercicio (elongación), además de jugar tenis, y toma ciertas consideraciones como no comer demasiado antes de jugar, siguiendo una alimentación sana.

Además, reconoce Vivado, que llegó a la liga en los años 80, "hay mucho de salud mental también, que es fundamental para poder jugar, cierto equilibrio psicológico y físico".

No pensaba en llegar a jugar a esta edad. Advierte que jugar fútbol después de los 70 años puede llegar a ser una irresponsabilidad, porque en el fondo hay una exigencia mayor. "Tienes un compromiso con un equipo (a diferencia del tenis). La mente va más rápido que el cuerpo, hay que tomarlo con cuidado".

Por ello, y a diferencia de las series menores, esta categoría se juega en una cancha de menor tamaño, con 8 jugadores por equipo en cancha y dos tiempos de 30 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos entre cada tiempo.

Ligas para toda edad

Ya en 2018, muchos de estos jugadores habían impulsado la creación de la serie Super Diamante, la que también marcó un hito en el mundo de las ligas, al ser en ese entonces, la primera categoría de una liga para jugadores mayores de 65 años.

Escobar, exjugador de Palestino tiene 77 años. Sostiene que antes de cada partido duerme bien, aunque hace una vida normal. "Tengo la suerte de que vengo de una familia longeva, mi madre vivió hasta los 107 años".

Ortega (ex Universidad de Chile), estudió Ciencias Políticas en la década de los 60 y después fue jugador. "Fui parte del equipo campeón del año 69, con algunos del Ballet Azul, como Pedro Araya, Carlos Campos y Pluto Contreras".

"Como nací jugando fútbol, tengo la costumbre de cuidarme siempre. El cuerpo me pide actividad física, siempre hay que hacer algo. La comida normal, aunque con menos restricciones que antes, porque también hay que pensar en la familia", señala Ortega, que luego de su paso por la Universidad de Chile, estuvo 10 años jugando en el fútbol profesional de Australia, que en esa época recién comenzaba.

Ortega, al igual que la gran mayoría de los jugadores de esta categoría, jamás imaginó estar jugando a esta edad. "Cuando llegué a la liga, había un jugador de 45 años y yo decía me gustaría llegar a esa edad y ahora

ya han pasado 30 años más y hay un grupo grande jugando".

Dragicevic, que llegó a la liga en la década de los 80, reconoce que es uno gestores de la categoría, "porque creo que hay personas que les gusta jugar a la pelota y por ende lo que se hace acá es fantástico".

El martes 3 de junio se disputó la 1a fecha de la categoría. Cracks enfrentó a Coyotes (2-1), con un expulsado, y Old Georgians a Caleuche/Mónica (3-1).

El próximo miércoles 11 y jueves 12 de junio se disputa la 2a fecha. El miércoles a las 19.00 Coyotes jugará con Old Georgians, mientras que Cracks hará lo propio con Caleuche/Mónica el jueves, también a las 19 horas.

El doctor Cares señala que el deporte no solo trae beneficios físico, sino también mentales: disminuye los niveles de estrés y se ve un impacto favorable en pacientes con depresión y ansiedad. Además, agrega, ayuda a la prevención del deterioro cognitivo y en aquellas personas que ya presentan, permite disminuir el avance.

"También, desde el lado social, realizar actividad física puede desarrollar redes de apoyo, en las cuales hace que te sientas partícipes de un entorno, lo que te entrega una mejor calidad de vida", adiciona.

Cuidado y prevención para deportistas mayores

Cares explica que siempre es importante que antes de iniciar una actividad física las personas tengan un control con el ge-

riatra para establecer cuál es la condición clínica del momento y entender todas las patologías que tenga el paciente, por ejemplo, hipertensión, insuficiencia cardíaca o pulmonar, entre otras.

Dice que en caso de presentar alguna, es relevante mantenerlas controladas para que la actividad física evite alguna molestia y entregue beneficios. Otro aspecto importante, añade, es contar con una vestimenta adecuada a la actividad física que se realice, como contar con un calzado cómodo y ropa holgada.

Además, es relevante considerar mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la actividad física, ya que esto ayuda a tolerar mucho mejor el ejercicio.

¿Por qué cada vez más personas hacen deporte hasta una edad avanzada? Cares dice que existen múltiples explicaciones. Por ejemplo, la expectativa de vida ha ido aumentando y cada vez hay más personas mayores independientes y funcionales, de tal forma que un paciente después de jubilarse al tener más tiempo libre, lo puede invertir de buena manera, como lo es realizar actividad física.

Además, agrega, "un gran número de adultos mayores tienen patologías crónicas como hipertensión o diabetes, y una de las principales recomendaciones para su tratamiento es realizar actividad física".

Cares sostiene que es importante que antes de iniciar cualquier ejercicio o actividad física, considerar si la persona toma algún medicamento, "para que la sintoma-

tología se encuentre bien controlada y así evitar problemas al hacer actividad física".

Dice que no hay un medicamento que sirva para hacer ejercicio propiamente tal, pero sí estos permiten estar en una condición física óptima para hacer actividad física, lo que corresponde básicamente a la estabilidad clínica de las patologías que el paciente ya tiene.

Finalmente, sostiene Cares, "la alimentación es fundamental y se recomienda la dieta mediterránea, que consiste básicamente en fruta, verduras, legumbres, carne con la menor cantidad de grasa, carnes blancas, una copa de vino al día, aceite de oliva, preferir arroz o pasta integral, son algunos ejemplos. Además, es importante que dentro de esta alimentación haya una alta carga de proteínas, lo que permite generar mayor cantidad de musculatura".

"El deporte permite mejorar el equilibrio y mejora la musculatura, de tal forma que se logra una disminución del riesgo de desequilibrio y caídas. Asimismo, fortalece las articulaciones y disminuye el dolor, especialmente en personas que tengan algún tipo de artrosis. Es importante considerar que siempre es necesario realizar actividad física que esté indicada por algún especialista", añade Cares.

Dragicevic reflexiona que uno de los grandes problemas de los humanos, es que nunca se pone en condición de futuro. "Creemos somos inmortales, pero el tiempo va transcurriendo y te vas encontrando con situaciones nuevas". ●



► Un gran número de adultos mayores tienen patologías crónicas como hipertensión o diabetes.