

UTalca y el IND acuerdan fomentar la actividad física en personas mayores

El convenio firmado permitirá implementar acciones orientadas a promover el bienestar de la tercera edad, a través de talleres, capacitaciones y actividades comunitarias.

Cientos de personas mayores llegaron hasta la Universidad de Talca para participar de una caminata de dos kilómetros por el campus Lircay, en el marco de la actividad "Cada paso cuenta". Una instancia que promovió el encuentro, la vida activa y el bienestar, reuniendo a agrupaciones provenientes de distintas comunas de la región.

La jornada, organizada por el Centro de Longevidad Vitalis y el Programa de Deportes de la Universidad de Talca junto al Instituto Nacional del Deporte (IND), contempló, además, espacios de acompañamiento y preparación por parte de estudiantes y profesionales del área de la salud y la actividad física, quienes guiaron a los participantes.

Para quienes asistieron, este tipo de iniciativas representa una oportunidad tanto para mantenerse activos como para compartir con otros. "Excelente, porque nos hace bien, hay que moverse. Ade-

más, esto nos permite estar conectados con la universidad", comentó Pilar Díaz, presente en los talleres del IND.

Una visión similar expresó Jorge Cerpa, quien valoró especialmente el espacio de encuentro. "A esta edad el deporte es fundamental. Estas actividades nos permiten reunirnos como grupo y mantenernos activos", señaló.

En tanto, Alejandra Prado, integrante de la agrupación de Santa Teresita de Colín, destacó el impacto en su vida diaria. "Esto nos motiva para estar mejor. Es muy importante, no tengo mucha agilidad, a veces uno pierde el ritmo, y estas actividades son un incentivo para seguir adelante", expresó.

La jornada incluyó un masivo de zumba, espacios de masoterapia -a cargo de la Escuela de Kinesiología de la UTalca- y orientaciones sobre alimentación saludable impartidas por la Escuela de Nutrición y Dietética de la misma casa

de estudios, ampliando así la experiencia hacia distintas dimensiones del bienestar.

Firma de convenio

La actividad se desarrolló en el contexto de la firma de un convenio de colaboración entre el Centro de Longevidad Vitalis de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UTalca y el Instituto Nacional del Deporte de la Región del Maule, el cual busca fortalecer el trabajo conjunto en beneficio de las personas mayores.

El director del Centro de Longevidad Vitalis, Iván Palomo, destacó que esta alianza permitirá ampliar el alcance de las iniciativas impulsadas por la casa de estudios. "Este es un centro interdisciplinario que aborda el envejecimiento desde distintas áreas, y este convenio nos permitirá trabajar con una base más amplia de personas mayores y seguir desarrollando actividades que apunten a un mejor envejecimiento", explicó.

Asimismo, recaló la importancia de promover instancias



que fomenten no solo el bienestar físico, sino también la vida social. "Cada paso cuenta, porque al moverse no solo se activa el cuerpo, sino también distintos sistemas del organismo, además de favorecer la interacción social, que es clave en esta etapa de la vida", agregó. Por su parte, el director regional subrogante del IND, Manuel Almonacid, valoró la articulación entre ambas instituciones. "Vamos a generar una alianza estratégica donde nosotros aportaremos con nuestros programas, profesores

y talleres, mientras que la Universidad de Talca pondrá a disposición sus especialistas para trabajar de manera más específica con las personas mayores", sostuvo.

En tanto, la seremi del Deporte, Francisca Mardones, destacó el impacto de este tipo de iniciativas en la comunidad. "Esto permite vincularnos directamente con las personas mayores, incentivando su participación en actividades que contribuyen a su bienestar y también a la socialización", finalizó.