

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 sim-

ples 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