

FOTO: CEDIDA



Montserrat Serra Cárdenas  
 contacto@diarioconcepcion.cl

STRIDE

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental: "En el adulto, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, también favorece la salud cerebral y el bienestar general".

Para promover hábitos y estilos de vida saludables, el Gobierno de Chile incorporó el programa Elige Vivir Sano para mejorar la calidad de vida de las personas mediante acciones que fomenten la alimentación saludable, la actividad física, la vida al aire libre y la vida en familia.

Uno de los pilares fundamentales que es parte de este programa es la vida en familia. Este punto se detalla en ChileAtiende como aquellas tendencias a fortalecer vínculos sociales y que faciliten el desarrollo de actividades dirigidas al ejercicio.

Y es que existen distintos elementos que pueden aportar ventajas adicionales a la actividad física, como el escuchar música o hacer deporte en grupo.

Es por ello que un grupo de amigos decidió gestionar un espacio en Concepción donde todos pudieran compartir su gusto por el deporte y fomentarlo a través de encuentros sociales.

#### Stride Club Run

Stride Club es un espacio social destinado a realizar ejercicio, específicamente running, en conjunto con otras personas que compartan objetivos similares.

Son varios los encuentros que han realizado Martín Muñoz, Vicente Silva y Juan José Flores alrede-

# Sociabilizar mediante el deporte: el auge de los clubes que ocupan el espacio público

Algunos expertos determinan que la mezcla entre hacer ejercicio y socializar puede potenciar aún más los beneficios físicos y mentales que este tipo de actividades provoca en el ser humano.

Es por ello que tres jóvenes decidieron crear un espacio en Concepción, abierto y gratuito para hacer "social running".

dor del Gran Concepción.

Los puntos de encuentro han ido variando desde el Parque Ecuador, el Teatro Biobío hasta la Laguna Grande de San Pedro de la Paz.

Martín Muñoz comentó que la idea surgió debido a la pasión compartida por el running y también por la necesidad de encontrar una comunidad donde se pueda disfrutar del deporte de forma social.

"Queríamos que las personas no solo se motiven a mejorar su rendimiento físico, sino también a crear lazos, apoyarse mutuamente y compartir experiencias", señaló Muñoz.

Y es que la creatividad y la coordinación han sido importantes

para ejecutar el proyecto en la ciudadanía.

A veces, las salidas para trotar tienen ciertas temáticas. Por ejemplo, organizaron un "Girl Stride Run" dedicando el espacio solo a mujeres. Por otro lado, para el 30 de octubre tienen programado un Social Run Especial Halloween.

Para ejecutar este plan, Martín y Vicente manifestaron que la comunicación constante ha sido clave.

"Desde el principio nos aseguramos de que todos los que querían participar tuvieran un espacio para aportar ideas y coordinarse de manera clara", contó Muñoz.

Mediante una comunidad de

WhatsApp se organizan. Sin embargo, Martín destacó que "más allá de la logística, lo que realmente nos ha ayudado a organizarnos ha sido la pasión compartida por correr y el deseo de crear algo especial para todos".

Vicente explicó que se reúnen semana a semana con una o dos reuniones en donde analizan eventos pasados, organizan otras juntas, fijan metas y objetivos.

"Cada uno tiene sus roles, pero nos vamos complementando entre los tres. Somos un equipo. Nos juntamos un poco antes del evento semanal para ver si tenemos dudas de la programación y ver qué otras

cosas pueden faltar", indicó Vicente Silva.

#### Comunidad y proyecciones

Luego de aproximadamente 6 encuentros, Martín agradeció la respuesta positiva que tuvo el proyecto dentro de la comunidad penquista.

"Ya para nuestra segunda junta reunimos a más de 100 personas y logramos contar con patrocinadores que confiaron en nuestra iniciativa", aseveró Martín Muñoz.

Así es como Vicente Silva expresó que "creo que el aporte de Stride Club al Gran Concepción es gigante. Desde mi punto de vista nunca había visto algo así donde la gente pueda generar comunidades y conocerse a través del deporte".

Silva explicó que la intención de Stride Club es generar una comunidad donde las personas puedan organizarse y fomentar la motivación para realizar ejercicio entendiendo que no todos están en el mismo nivel.

"Tenemos personas que son principiantes, otros intermedios y avanzados. Lo importante es que ellos mismos vayan colocando sus metas y junto a sus compañeros van a estar felices de que cada uno las vaya logrando", expresó Vicente.

Asimismo, el joven complementó diciendo que en un futuro buscan expandirse en todo Chile y no solo en el área del running, sino que también en otros deportes como fútbol, vóleybol, etc.

"Así la gente que quiera hacer deporte ya sepa dónde ir y qué encontrar, creo que eso es importante. También planeamos sacar pronto nuestra línea de ropa", concluyó Silva.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
 contacto@diarioconcepcion.cl