

## ES Y NO ES PARA TODOS.

La OMS, en uno de sus artículos, ha indicado que para evitar el riesgo cardiovascular se deben caminar mínimo 150 minutos semanales, distribuidos como cada persona desee. A esto se le da el nombre de **actividad física**. De igual manera, indica que con 300 minutos en la semana, sin exceder una hora y treinta minutos diarios, ya se está iniciando un proceso de pérdida de peso y cuando se decide colocar un programa de pesas, está pasando de ser una persona sedentaria a una sedentaria activa, con una mejor calidad de vida, mayor expectativa de vida y con menos riesgos de padecer enfermedades graves que perjudiquen el bienestar y no permitan disfrutar los placeres del mundo. A esto se le llama **ejercicio físico**.

Pero existen personas dedicadas de tiempo completo al trabajo físico, a conseguir objetivos, medallas, títulos y reconocimiento deportivo. Ellos dedican años de su vida, sacrifican muchas cosas por entrenos y hasta se alejan de muchas actividades por años para tener unos segundos de gloria. Esta actividad se llama **deporte**, es una actividad física reglamentada y federada y su principal objetivo es conseguir grandes resultados. Es por esto que no cualquiera es deportista.

Como profesional del deporte y la cultura física, puedo asegurar con total certeza que en todos los deportes muchos lo intentan y son pocos los que lo logran, ya que el reconocimiento deportivo y el alto rendimiento están rodeados de lesiones, adaptaciones climáticas, largos viajes, pérdidas de peso por entreno y competencia que impiden llegar a la meta, venciendo incluso los estados de ánimo mas fuertes. Por tal motivo un deportista que logra sus objetivos es un verdadero gladiador actual y bajo una sombra o de forma muy escondida trabajan a diario por conseguir salir a la luz.

El ciclismo, uno de los deportes mas exigentes que existen, donde un deportista lleva su cuerpo a los más altos niveles de esfuerzo y en menos de 24 horas debe recuperarse, es para súper personas: hombres y mujeres que expuestos a lesiones y accidentes, montan sus burritos de acero para conseguir una medalla, una camisa de líder o mejorar unos segundos, soportando las grandes cargas que este deporte requiere.

Es así como para mí, un amante del deporte, es difícil no sentir admiración por estos deportistas, estas competencias y este deporte que tantos triunfos le ha dado a nuestro país en los eventos mas importantes alrededor del mundo. Sigue y practica el ciclismo como un deporte que puede cambiar tu vida, distraerte y gozar con cada pedalazo de los mas grandes del mundo.

HECTOR DARIO CASTIBLANCO CAICEDO.  
PROFESIONAL EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE.