



Estudio de Universidad Mayor mide rendimiento de senderistas en el parque Conguillío

Descripción

Es una de las postales del parque Conguillío: el sendero de Sierra Nevada lleva a los turistas a recorrer 12 kilómetros de bosques nativos y de araucarias, detenerse a observar lagunas y compartir con la naturaleza, en un tramo que promedia las 5 horas y alcanza una altitud de 1.700 metros sobre el nivel del mar.

Estas simples indicaciones llevaron a un grupo de estudiantes de Kinesiología de la Universidad Mayor a conversar con CONAF para ejecutar un proyecto, durante más de dos semanas, sobre rendimiento y recuperación física en 180 senderistas de este circuito de montaña, de modo de hacer un seguimiento científico de las condiciones de ida y regreso de quienes practican trekking.

Eleodoro Gutiérrez, administrador del parque nacional Conguillío, que tiene una visitación anual de casi 93 mil personas, aclar  que cuando llegan turistas o deportistas a un parque nacional, los guardaparques hacen el registro de ingreso, proporcionan material informativo sobre el lugar, cuidados hacia el medioambiente, seguridad en el desplazamiento y autocuidado. âPara el sendero de Sierra Nevada, pasan por la calificación de âdificultad media a altaâ, que comienza a los 1.100 metros sobre el nivel del mar y termina en los 1.780, por lo tanto, los visitantes deben cumplir con normas básicas: llevar líquido, protector solar, gorro; por lo tanto, para quienes no cuentan con condiciones físicas pueden hacer el recorrido hasta el primer mirador y así sucesivamente dependiendo la capacidad física y experiencia en trekkingâ, detalló Gutiérrez.

Valentina Arriagada, estudiante de cuarto año de Kinesiología de la Universidad Mayor y coordinadora del proyecto âCarga fisiológica y recuperación física en practicantes de senderismo, plan piloto sendero Sierra Nevada, parque nacional Conguill oâ, coment  que el objetivo del proyecto es medir la intensidad del sendero Sierra Nevada, por medio de la recuperación física de un senderista. âLos registros se hacen a través de un cinturón o polar que mide la frecuencia cardíaca, respiratoria, estrés mecánico y físico; con este instrumento que además cuenta con GPS que mide las calorías, pendiente, velocidad, reposos (cuando una se detiene en un mirador a descansar). La idea final es decirle a CONAF, dónde se deberían implementar más paradas de descanso,

bebedores de agua, tener claro, cómo afecta la recuperación física, que nosotros hemos comprobado por medio de la masoterapia y el estiramiento, explica la coordinadora.

Cristóbal Vera, 22 años, estudiante de quinto año de Medicina y deportista de Concepción, hizo el circuito. El sendero es fantástico, no era tan pesado y con vistas hermosas, incluso con nieve, precioso. Creo que en el proyecto se podría hacer una escala de medicina, según el tipo de persona: si puede o no hacer el sendero y sobre el rendimiento de lo que puede llegar a dar esa personas, cómo hay varios miradores, se pueden acotar mediante estos tramos, aporta Vera.

Y para Carlos Bahamondes, académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Mayor, este proyecto se gestó desde las experiencias personales, ya que practica trekking y la intensidad física de hacer un sendero va provocando una fatiga y causa molestias. Nosotros hemos comprobado que este sendero es efectivo para un grupo, pero para otras personas pasa hacer de alta intensidad: por eso queremos que esta información la conozca CONAF, se haga pública y masiva a otros centros, porque cuantificar la intensidad del ejercicio favorece y evita los riesgos en la salud; uno llega motivado a disfrutar de este paisaje, pero puede tener una mala experiencia de salud, advirtió el profesor.

Categoría

1. Actualidad

Etiquetas

1. Conaf
2. estudio
3. Parque Nacional Conguillío
4. rendimiento
5. senderistas
6. u. Mayor

Fecha de creación

lunes, 29 enero, 2018 a las 13:08

Autor
editor

