



Las actividades coreografiadas que mezclan distintos ritmos del mundo con ejercicio aeróbicos de diversa intensidad, se ha tomado los gimnasios, parques y sedes vecinales convirtiéndose en una de las actividades físicas preferidas de las chilenas y chilenos. Estas disciplinas como la zumba, aerobox y baile entretenido han podido llegar a todas las personas, sin importar su clase social, a un bajo costo e incluso gratis.

Este auge en la práctica de los bailes aeróbicos es bastante positivo para el bienestar de las personas, ya que, ayudan a mejorar el ánimo y es un buen momento para sociabilización. Muchas de las personas que asisten a estas sesiones lo hacen por diversión, para salir de la rutina diaria, hacer nuevos amigos y vivir una fiesta constante lo que sin duda contribuye para estar más contento y animado.

Paralelo a estos beneficios, gracias a estas rutinas de ejercicios bailables es posible consumir una cantidad de calorías dependiendo de la intensidad de la clase, y de acuerdo a los ejercicios pueden tener beneficios en la tonificación de la musculatura.

Lo que en un inicio parecía una moda se ha convertido en una verdadera alternativa deportiva que podría comenzar a cambiar los hábitos de los chilenos para así dejar de ser un país de aburridos y pasar a ser uno de gente feliz. Es de esperar que en los barrios, comunas y localidades que todavía no se practica esta disciplina prontamente se unan a esta tendencia y puedan transformar sus vidas al igual como lo están haciendo miles de

## El auge de los bailes para hacer deporte

Escrito por Gety Pavez Vidal

Jueves, 20 de Noviembre de 2014 16:14 -

---

chilenos.

***Víctor Donoso Subdirector Escuela Deporte AIEP***