



Parkour: beneficios sociales para la comunidad

El Parkour ha evolucionado de ser una mera actividad urbana, a convertirse en una disciplina que impulsa tanto el crecimiento personal como la transformación social. A través de un entrenamiento continuo, esta práctica promueve el desarrollo de habilidades físicas, mentales y sociales. Examinar el Parkour desde las perspectivas biológica e individual, así como su repercusión social, nos ayuda a apreciar su significativo valor más allá de lo estético o acrobático.

Desde el punto de vista individual, la práctica del Parkour implica enfrentarse a desafíos físicos y mentales de manera constante. Cada obstáculo urbano se transforma en una barrera personal que hay que superar. El cuerpo se fortalece mediante la repetición de movimientos precisos que requieren control, coordinación, fuerza y resistencia. Sin embargo, más allá del desarrollo físico, lo más importante es el impacto psicológico. El Parkour promueve la resiliencia, ya que el fracaso es parte del proceso de aprendizaje.

El proceso de aprendizaje implica que cada caída o fracaso se convierte en una oportunidad para mejorar, para conocerse mejor y para vencer el miedo. Esta disciplina requiere de concentración, autoconfianza y una conexión continua entre la mente y el cuerpo.

Aunque no he practicado Parkour de manera personal, puedo apreciar, a través de mis observaciones, que esta disciplina brinda una valiosa lección de vida. Observar a otros enfrentarse a obstáculos urbanos con determinación y creatividad me lleva a reflexionar sobre la importancia de mantener una actitud resiliente ante los desafíos diarios.

Desde una perspectiva social, el Parkour tiene un efecto integrador y transformador. A diferencia de muchos deportes convencionales que requieren equipamiento costoso o membresías, esta disciplina se puede llevar a cabo en

espacios públicos, lo que la hace accesible para personas de diversos contextos socioeconómicos. En muchos barrios, el Parkour ha surgido como una alternativa frente a realidades de exclusión, convirtiéndose en un lugar de encuentro, respeto y colaboración. La comunidad de practicantes tiende a fomentar valores como la solidaridad, la ayuda mutua y el respeto por el entorno urbano, aspectos fundamentales para construir cohesión social.

Además, el Parkour desafía los modelos convencionales del deporte competitivo. En lugar de competir contra otros, se centra en el desafío personal como su principal motor. Esta perspectiva rompe con las dinámicas de rivalidad. Así, propone una nueva manera de entender el deporte, donde el objetivo no es ganar, sino avanzar, moverse y fluir con el entorno. Esto abre un espacio para cuestionar cómo concebimos la actividad física: ¿Qué sucede si lo esencial no es la meta, sino el trayecto?

Finalmente, desde una perspectiva reflexiva, el Parkour nos invita a reconsiderar nuestra relación con la ciudad y con nuestros cuerpos. En lugar de percibir los espacios urbanos como obstáculos que nos restringen, los convertimos en escenarios de exploración y creatividad. La libertad es un concepto que también se puede ver como una metáfora para enfrentar la vida: no se trata de eludir los problemas, sino de enfrentarlos con determinación y creatividad. El Parkour promueve una ciudadanía activa, capaz de transformar lo que parece inalterable.

En resumen, el Parkour va más allá de ser un simple deporte o una tendencia temporal. Representa una expresión profunda de libertad, resiliencia y comunidad. Los beneficios individuales se reflejan en el fortalecimiento tanto físico como emocional, mientras que los beneficios sociales se manifiestan en inclusión, cooperación y una nueva interpretación del entorno. Practicar Parkour es, en última instancia, una manera de transitar por la vida con mayor fuerza, conciencia y humanidad.

Rodrigo Mora Espinoza
IV° Medio B