



### Las ventajas de ejercitarse al aire libre

**Practicar actividad física en espacios abiertos y naturales aporta beneficios para el organismo.**

Un estudio elaborado por la Universidad de Essex (Reino Unido) demostró que el ejercicio al aire libre **favorece de manera significativa el ánimo y mejora la autoestima cuando se compara con el que se practica en el gimnasio.**

Los investigadores comprobaron que durante los primeros cinco minutos de ejercicio, en espacios abiertos e independientemente del tipo de actividad que se lleve a cabo, hay un impacto positivo sobre el cuerpo.

De acuerdo con este trabajo, **el movimiento del cuerpo, sumado al estímulo que reciben los sentidos con los colores, los ruidos de la naturaleza, la sensación del aire sobre la piel y las mismas percepciones del aire limpio son beneficiosos para el estado físico y la mente.**

Otras investigaciones han confirmado que la actividad al aire libre multiplica las ventajas que la luz del sol tiene sobre el organismo. Se sabe, por ejemplo, que la activación de la vitamina D, para favorecer la mineralización de los huesos, se ve favorecida con esta condición.

**Olga Lucía Estrada, médica fisiatra experta en ejercicio, manifiesta que la producción de endorfinas (también llamadas las hormonas de la felicidad) es mayor cuando se hace deporte al aire libre.** “Estas sustancias, que impactan positivamente el organismo, son ligeramente superiores si el ejercicio se practica en grupo con la familia o con los amigos”, dice Estrada.

La experta también agrega que biomecánicamente es más favorable cuando se utilizan los espacios naturales, porque permiten modificar inclinaciones, cambiar de direcciones e incluso modular los ritmos de acuerdo con el entorno, lo que permite la activación de tendones y ligamentos. **Además estimula la propiocepción y favorece la coordinación y el equilibrio.**



## Otras ventajas

**Variedad.** Los espacios abiertos proporcionan diferentes opciones de ejercicio, lo que favorece el interés, disminuye el aburrimiento y se convierte en un estímulo para que la gente no desista de su deporte o rutina, como ocurre en los gimnasios.

**Diversión.** Por lo general, la actividad en espacios abiertos está ligada al entretenimiento y no a la obligación. De ahí que la interacción con familiares, grupos y conocidos sea mayor, lo que mantiene rutinas, la competición sana y el logro de objetivos.

**Impacto en el peso.** La variedad de ejercicios, la posibilidad de estimular más partes del cuerpo, la sensación de libertad y una mayor tendencia a ser constantes, favorecen la disminución del peso.

**Emociones.** Los estímulos permanentes y el contacto con la naturaleza, al igual que la disminución en elementos fijos de distracción como la televisión, la radio o las charlas, liberan de tensiones emocionales y disminuyen el estrés de la persona. De igual forma, al estar atento en la actividad y en el entorno hay mayores enfoques y se cualifica más la capacidad de alerta.

## Para tener en cuenta

Las protecciones son mínimas; solo basta con usar la ropa adecuada, hidratarse bien, utilizar bloqueador solar y, en caso de que sea necesario, ir a un chequeo médico.

La clave está en ser constantes, pues está demostrado que cualquier actividad que genere movimiento al aire libre, por treinta minutos, mínimo tres veces a la semana, trae grandes beneficios.

SALUD Y VIDA

Diario El TIEMPO, 7 de Septiembre de 2016. Página 2