

Entrenar al aire libre en Chile: cuando la geografía se convierte en gimnasio

Por FRANCO GIACONE RAMÍREZ,
 DIRECTOR DE ENTRENADOR
 DEPORTIVO UNAB

Chile es uno de los pocos países del mundo donde se puede entrenar frente al mar por la mañana, correr en un parque urbano al mediodía y hacer trekking en montaña el fin de semana. Con más de 4.300 kilómetros de costa, cordillera a lo largo de todo el territorio y una red creciente de parques nacionales y áreas verdes urbanas, el país ofrece un escenario privilegiado para el entrenamiento al aire libre. Sin embargo, esa ventaja natural no siempre se aprovecha con la conciencia que merece.

Según cifras oficiales, más del 21% del territorio chileno está bajo alguna categoría de área protegida, una de las proporciones más altas de América Latina. A eso se suma una extensa franja costera, cerros isla en zonas urbanas y una diversidad climática que permite actividades al aire libre durante gran parte del año. No es solo paisaje: es infraestructura natural disponible para moverse.

Entrenar al aire libre no es únicamente una alternativa estética al gimnasio. La evidencia científica muestra beneficios concretos. Estudios publicados en Environmental Science & Technology in-



dican que realizar actividad física en entornos naturales se asocia a menores niveles de estrés, mejor estado de ánimo y mayor adhesión al ejercicio, en comparación con espacios cerrados. En otras palabras, las personas no solo se sienten mejor: también tienden a sostener el hábito en el tiempo.

En Chile, el trekking se ha transformado en una de las prácticas más extendidas. Desde rutas familiares hasta travesías exigentes, caminar en cerros y parques combina resistencia cardiovascular, fuerza, equilibrio y salud mental. Además, es una actividad altamente adaptable: no requiere equipamiento sofis-

tizado y puede ajustarse a distintos niveles de condición física. En un país donde el sedentarismo supera el 85% en adultos, según la Encuesta Nacional de Salud, el trekking aparece como una puerta de entrada realista y accesible al movimiento.

La playa, por su parte, ofrece un laboratorio natural para el entrenamiento. Caminar o correr sobre arena aumenta el gasto energético y exige mayor trabajo muscular, especialmente en piernas y core. Estudios del European Journal of Applied Physiology han mostrado que correr en arena puede incrementar la activación muscular en comparación con superficies duras,

aunque también requiere una progresión cuidadosa para evitar sobrecargas. Chile, con su extensa costa, tiene en la playa un espacio privilegiado para entrenar fuerza, resistencia y coordinación sin costo alguno.

Los parques urbanos también juegan un rol clave. Aunque muchas veces se subestiman, cumplen una función social y sanitaria fundamental. La Organización Mundial de la Salud ha señalado que el acceso a áreas verdes se asocia con menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejor salud mental. En ciudades como Santiago, Valparaíso o Concepción, parques y ciclovías se han convertido en escenarios

cotidianos para correr, entrenar con peso corporal o simplemente caminar, especialmente cuando las condiciones climáticas lo permiten.

Entrenar al aire libre, eso sí, exige criterio. La variabilidad del terreno, el clima y la exposición solar obligan a planificar. Hidratación adecuada, protección solar, ropa acorde y respeto por los propios límites son condiciones básicas. La naturaleza no es un gimnasio controlado: es un entorno vivo que exige adaptación y atención.

También hay un componente cultural en juego. Aprovechar la naturaleza para entrenar no es solo una decisión individual; es una forma de reapropiarse del espacio público, fortalecer el vínculo con el entorno y promover estilos de vida activos sin barreras económicas. En ese sentido, el entrenamiento al aire libre no compite con el gimnasio: lo complementa y lo amplía.

Chile tiene una ventaja que muchos países envían: un territorio que invita a moverse. Convertir cerros, playas, parques y senderos en parte de la rutina de entrenamiento es una oportunidad concreta para mejorar la salud, reducir el sedentarismo y construir una relación más activa con el entorno.