

Ciencia & Sociedad

150

minutos semanales de actividad física de intensidad moderada es el mínimo que recomienda la OMS para personas adultas sanas, y 75 si es vigorosa.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Sobran las investigaciones que demuestran que realizar actividad física cuida la salud en sus múltiples dimensiones y ubican a su práctica regular como un pilar de los estilos de vida saludable, y también que al contacto con la naturaleza se potencia su contribución al bienestar integral.

Y la época estival, con sus días más despejados, aparece como una valiosa oportunidad para moverse más en espacios abiertos y naturales de formas que en tiempos de más frío y lluvia se tornan difíciles, para gozar de la actividad física como una experiencia positiva para fortalecer como hábito y combatir al nocivo sedentarismo.

Beneficios que se potencian

Por definición, actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía sobre el reposo, pudiendo ser prácticas estructuradas como el ejercicio y deporte, o acciones incluso no intencionadas como caminar, subir escaleras o tareas domésticas.

La actividad física gatilla una serie de procesos en el organismo que generan efectos positivos a nivel fisiológico, psicológico y social que contribuyen al bienestar y calidad de vida en todas las etapas, asevera la magíster en educación física y profesora de educación física del Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción (UdeC), Katherine Rozas.

En los efectos que protegen la salud física menciona mejorar la función cardiovascular y respiratoria, fortalecer músculos y huesos, regular el metabolismo, favorecer el control del peso corporal, y prevenir patologías crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Para la salud mental destaca que ayuda reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos, y mejora el estado de ánimo, la autoestima, la calidad del sueño y las funciones cognitivas. Además, hay interacción social y vínculos que se fortalecen entre personas que comparten la actividad.

Estos resultados se dan en distintos tipos de actividades y entornos, cerrados o abiertos, aunque asegura que la evidencia muestra que al aire libre y contacto con la naturaleza puede generar beneficios adicionales, sobre todo en la



FOTO: /CC

VERANO COMO OPORTUNIDAD PARA APROVECHAR EL MEDIOAMBIENTE

Actividad física para el bienestar: más beneficios del aire libre y contacto con la naturaleza

Múltiples efectos beneficiosos para todo ámbito de la salud tiene mantener el cuerpo activo, más allá de la práctica y sitio espacio en que se realice, pero en entornos naturales se amplifican sobre todo los relacionados a la dimensión mental y emocional, y existen variadas oportunidades para que toda la persona la integre a sus jornadas regulares y goce sus bondades.

salud mental y el bienestar emocional, al asociarse con mayores niveles de disfrute, motivación, adherencia y reducción del estrés.

Estos efectos se explican por factores como la exposición a luz natural, estimulación sensorial del entorno, contacto con paisajes verdes, la percepción de libertad y desconexión del estrés cotidiano", releva. También plantea que "los entornos naturales suelen favorecer la interacción social y el movimiento espontáneo, lo que refuerza el impacto positivo de la actividad física".

Actividad segura

Senderismo, natación, calistenia, trotar, andar en patines o bicicleta, caminar o juegos activos, están entre las diversas actividades físicas que se podrían realizar al aire libre según los contextos y posibilidades, unas con mayor preparación y otras más sencillas o espontáneas.

Alex Garrido, académico del Departamento Ciencias del Deporte y Acondicionamiento Físico de la Facultad de Educación de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc), explica que la actividad física conlleva riesgos de accidentes y lesiones por distintos factores, como mala ejecución, complejidad o ambiente. Si bien asegura que los beneficios son más que los perjuicios, siempre es ideal tener precauciones para una actividad segura, y algunas se deben extremar al aire libre y en verano.

La clave ante cualquier actividad, más allá del entorno, es reconocer la condición física para determinar una dificultad, y atender señales del cuerpo para regular intensidad y descansos.

Y como aspectos básicos al aire libre, verano y calor destaca considerar la protección a los rayos solares con cremas y sombreros, y preferir horas de menor radiación como la mañana temprano o atardecer. Además hay que usar ropa y calzado apropiado a la actividad y terreno, y cuidar la hidratación suficiente.

Los resguardos son mayores en actividades más largas y/o complejas como trekking de montaña, cuando se deben considerar guía adecuada, implementos necesarios para día y noche, e incluso botiquín.

Y sobre todo releva que "lo importante es elegir una actividad accesible y del gusto de la persona".