

¿Conoces los beneficios de practicar ejercicio?

Temas: Prevención para llevar

Por : Sonia Latorre Cazaña. Técnico en Salud Laboral. Mutua Universal

Lectura estimada 3 minutos

Los beneficios de hacer deporte al aire libre



Según un estudio elaborado por investigadores de la Universidad de Essex (Reino Unido) ha demostrado, que **durante los primeros cinco minutos** de ejercicios al aire libre, sea cual sea la actividad, **favorece de manera significativa el estado de ánimo**. También se ha comprobado que el nivel de **endorfinas**, llamadas hormonas de la felicidad, que se generan haciendo **ejercicio al aire libre son mayores que en un espacio cerrado**.

Si se realiza el ejercicio en espacios verdes (parques, caminos de tierra, bosques, prados, montes, etc.), además de los beneficios de la práctica al aire libre, se le sumarán los efectos positivos de estar rodeado de naturaleza y aire limpio.

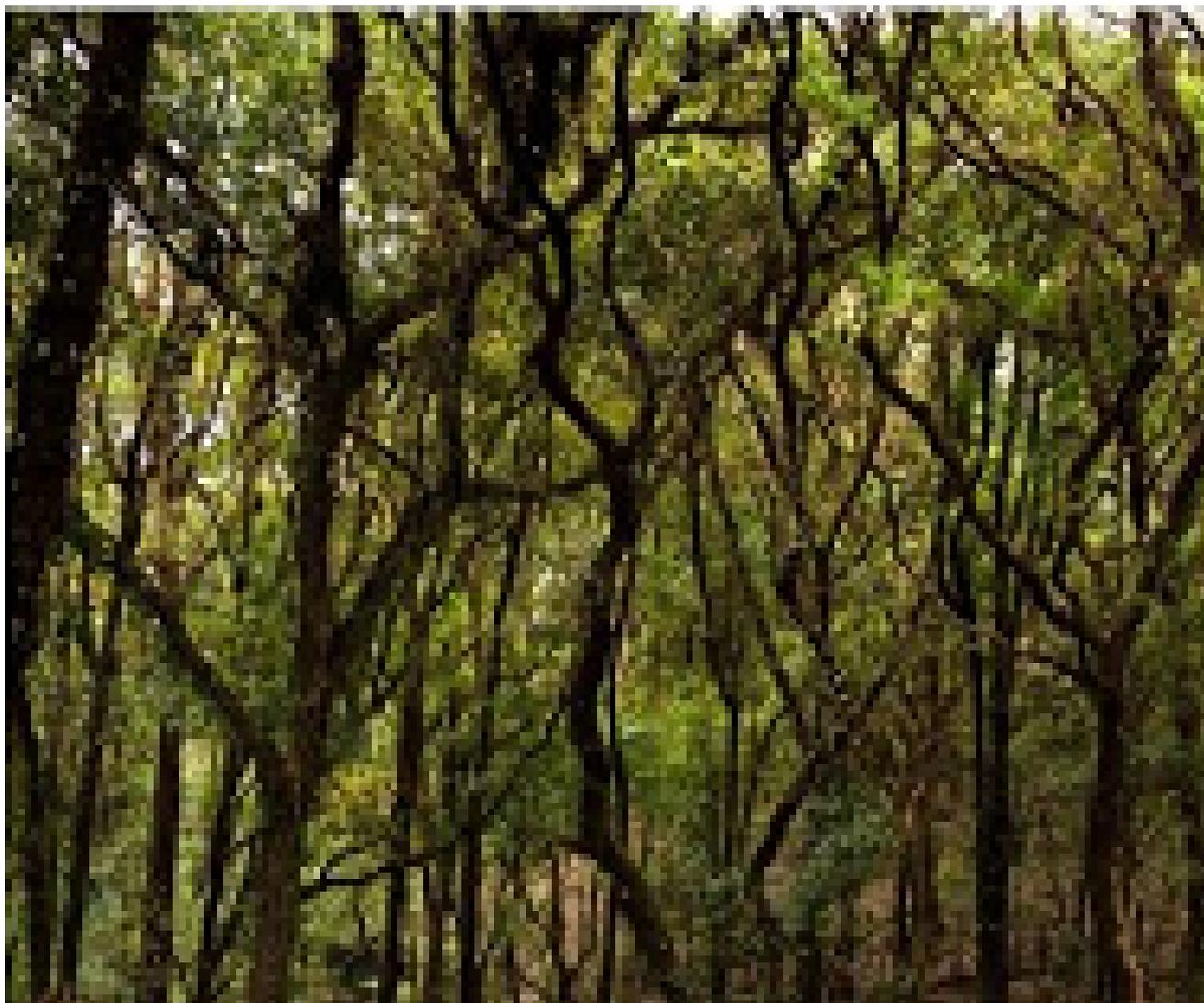
Algunos beneficios para quien lo practica:

Disminuye el aburrimiento: los cambios de ambiente en los espacios abiertos proporcionan diferentes opciones de actividades, disminuye el aburrimiento y se convierte en un estímulo para continuar un estilo de vida saludable.

Menor sensación de fatiga: las zonas verdes proveerán a tu sistema nervioso de diversos estímulos agradables que sirven de distracción y reducen la conciencia sobre las sensaciones fisiológicas o emociones negativas.

Reduce el estrés: está demostrado que los marcadores endocrinos relacionados con el estrés como la adrenalina, noradrenalina y cortisol, son más bajos después de estar en contacto con la naturaleza.

El efecto biofilia





El ser humano tiene una **profunda e innata afinidad a la naturaleza**, así como una conexión intrínseca y emocional con otros organismos y animales.

Esta condición está escrita en los genes, lo que explicaría que la falta de contacto con la naturaleza esté relacionada con la presencia de diferentes patologías. Es lo que el Dr. Wilson, de la Universidad de Harvard, llama “**efecto biofilia**”: el **efecto terapéutico de la naturaleza**.

Dado que el ejercicio al aire libre expone los sistemas sensoriales del cuerpo a la multitud de estímulos de la naturaleza, es muy probable que se satisfagan esas necesidades innatas del ser humano de manera más satisfactoria (Kellert & Wilson, 1995).

Hacer ejercicio también mejora la salud mental



Además de los beneficios que el ejercicio tiene para la salud física (mejora de la función cardiovascular, factor protector de los accidentes cerebrovasculares, y de los tipos de cáncer asociados al sobrepeso, etc.) produce numerosos efectos beneficiosos para la salud mental.

El ejercicio físico actúa como un **amortiguador del estrés**. Aproximadamente 30 minutos después de haberlo realizado, produce una disminución de la ansiedad. El ejercicio físico regular, produce un “efecto sedante” natural. La liberación de endorfinas y otras sustancias químicas cerebrales naturales que se liberan al hacer ejercicio, mejoran nuestra sensación de bienestar y nos alejan del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la depresión y la ansiedad.

Y recuerda que ... no es lo mismo actividad física que ejercicio físico



Las siguientes definiciones y explicaciones ayudan a comprender la diferencia entre actividad física y ejercicio físico:

- **Actividad física:** se considera actividad física a cualquier tipo de movimiento que realicemos en el que haya contracción de nuestros músculos y se consuma más energía que en estado de reposo. Por ejemplo, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, conducir o hacer la compra... Así pues no todo lo que cansa es ejercicio, sino actividad física. Caminar hacia el supermercado o subir las escaleras del metro no es hacer ejercicio, es actividad física.
- **Ejercicio físico:** es la actividad física pero con una estructura y una planificación. En ella se realizan movimientos repetidos para mejorar nuestra actitud física.
- **Deporte:** es una actividad física que tiene unas reglas concretas y que normalmente requiere un programa de entrenamiento específico.

“ No pierdas de vista estos consejos para mantener una buena salud física y mental.