VIDA SALUDABLE

La actividad física al aire libre mejora el humor y la salud

06/04/2013

Diversas investigaciones universitarias realizadas a nivel mundial apuntan a que hacer actividad al aire libre es más beneficioso a nivel físico y psicológico que acudir regularmente al gimnasio.

Ejercitarse al aire libre genera una sensación de placer y bienestar
Fuente:Universia

Quienes realizan ejercicio al aire libre experimentan una disminución considerable de sus niveles de tensión y estrés, confusión y enojo

Las comodidades que brindan las instalaciones de los gimnasios como calefacción, equipos de última generación y entretenimiento a través de pantallas, hacen que muchas veces las personas se encierren a realizar su rutina física perdiendo de vista los beneficios de ejercitarse al aire libre. Teniendo en cuenta que las temperaturas otoñales aún permiten circular por calles y parques sin poner en riesgo nuestra salud, **es conveniente recordar algunas de las ventajas físicas y psicológicas que conlleva la actividad física al aire libre.**

Un estudio realizado en la **Universidad de Delaware** demostró que al realizar corridas en el exterior **las personas tienden a reforzar más sus tobillos**, ya que correr pendiente abajo ayuda a entrenar músculos que no se utilizan al hacerlo hacia arriba o sobre un terreno plano.

Por otra parte, expertos **de la Universidad de Brighton compararon el esfuerzo de correr en una trotadora contra el que implica hacerlo al aire libre.** En este sentido, los investigadores concluyeron que **se gasta más energía en el exterior** a causa de la resistencia del viento o modificaciones en el terreno, fenómeno que también se da cuando **se utiliza la bicicleta.**

Pero los beneficios del ejercicio al aire libre no sólo se presentan a nivel físico. Según una investigación de la Universidad de Exeter, los **ambientes naturales** se asocian a una mayor sensación de vitalidad y optimismo, además de una disminución considerable de los **niveles de tensión y estrés, confusión y enojo.**

Otros expertos van aún más lejos y afirman que las personas que hacen ejercicio en el exterior de

Copyright © 2013 Universia Chile. Todos los derechos reservados.

manera regular tienen menos riesgo de caer en cuadros depresivos leves o severos.

No obstante, **muchas personas evitan la actividad física fuera del gimnasio por un factor decisivo** que afecta particularmente a quienes viven en Santiago o en otras grandes ciudades: **el smog**. La contaminación ambiental es la principal desventaja que puede presentar salir a las calles a realizar deporte. En un segundo plano, también aparece la inseguridad y el miedo a ser robado.

Fuente: Universia Chile

Copyright © 2013 Universia Chile. Todos los derechos reservados.