

## **El ejercicio verde. Una práctica deportiva que mejora el rendimiento físico y el estado anímico**

**El denominado ejercicio verde no es sino practicar deporte en exteriores o al aire libre, a ser posible rodeado de naturaleza. Diferentes estudios científicos identifican la realización de este tipo de ejercicios con una mejora del rendimiento físico, pero también un incremento en los niveles de autoestima y emocionales**

La creencia generalizada de que el deporte al aire libre comporta múltiples ventajas para el organismo, es por todos conocida, sin embargo no dejaba de ser eso, una creencia, un planteamiento sin contrastar científicamente. Sin embargo, en los últimos años y en paralelo al interés social que suscita el tema de la salud, se han desarrollado una serie de investigaciones dispuestas a clarificar el sentido de esa relación y el alcance de la misma.

Los investigadores de la Universidad de Coventry, Reino Unido, han determinado la existencia de una interrelación positiva entre el ejercicio verde y los beneficios que supone para el control de la presión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

Otro grupo de investigadores, en este caso, de la Universidad de Essex, fueron un paso más allá, ya que además de confirmar los resultados de sus colegas de Coventry, identificaron una relación de causa y efecto entre las variables que medían la práctica del ejercicio verde y el bienestar psicológico.

Se pueden encontrar más investigaciones de cuyos datos se deriva la misma conclusión: el deporte al aire libre tiene consecuencias favorables sobre el estado físico, anímico y emocional de una persona. No obstante, dada la multiplicidad de modalidades deportivas, resulta conveniente realizar estos ejercicios junto a un profesional para poder potenciar los beneficios que comportan.

El Curso de Guía de Senderismo, impartido por Euroinnova Formación, se fundamenta en la especialización en una variedad de actividades físicas y deportivas en entornos naturales. En ese sentido, el Curso de Monitor Ocio Tiempo Libre se orienta al desarrollo de múltiples actividades haciendo especial hincapié sobre las actividades socio culturales y deportivas atendiendo al entorno familiar. Una modalidad de ejercicio al aire libre especialmente en boga durante los últimos años es el ciclismo; para esta área Euroinnova cuenta con el Curso de Bicicletas Gratis y el Curso de Técnico en Prevención de Riesgos Laborales

### **Datos de contacto:**

Sara Ávila

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Ciclismo](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>