

## **Pasear es una forma de ejercicio ligero que puede comportar beneficios altamente positivos para la mente**

**Practicar ejercicio no siempre tiene que ver con esfuerzo y sudor sino que puede ser algo mucho más moderado capaz de provocar sentimientos positivos como la felicidad**

Un reciente estudio apunta a que hacer ejercicio, incluso muy suave y ligero, ayuda a mantener nuestro cerebro con una sensación positiva y satisfecha. Es decir, nos hace más felices.

Estamos hartos de oír lo bueno que es hacer ejercicio para la salud. Cosa, que por cierto, es muy, pero que muy cierta. Pero lo que mucha gente no sabe es que el más ligero de los ejercicios físicos puede ser muy positivo. Aunque es muy conveniente, no hace falta salir a correr todos los días. O apuntarnos a un gimnasio. O cualquier otra medida. Salir a andar rápido u otros tipos de ejercicio suave pueden ser muy beneficiosos para nuestra salud mental. Así lo muestra un reciente estudio que asocia la actividad física, incluso aquella que a priori se pensaba como inocua, con un aumento en la satisfacción y felicidad de las personas.

Andar un poco hace más feliz

Antes de comenzar, es bueno repetir eso de que casualidad no implica causalidad. Eso quiere decir, básicamente, que el hecho de que hacer ejercicio ligero, aunque esté relacionado, no significa que una cosa sea la razón de la otra. Sencillamente, hay algo que relaciona ambos hechos. Sin embargo, los resultados son muy prometedores. Según el estudio, llevado a cabo por la Universidad de Cambridge, las personas que se dedican a hacer ejercicio se muestran con un estado de ánimo mucho más positivo, más felices. Para poder realizarlo, los investigadores encuestaron a 10.000 personas mediante una aplicación de móvil.

Esta aplicación pregunta al usuario su estado de ánimo de forma intermitente y cada cierto tiempo. Tras un tiempo recopilando datos, la aplicación pregunta al usuario qué tipo de actividad ha estado realizando en los últimos quince minutos: andando, sentado, corriendo... Además de esto, la propia aplicación recoge información sobre dicha actividad directamente, midiendo la velocidad, los pasos o la posición del cuerpo. La encuesta mostró que cualquier ejercicio, por mínimo que fuera, se relacionaba con estados más positivos. Los encuestados informaban de mayor sensación de felicidad y satisfacción tras hacer algo distinto a sentarse o quedarse tirado en el sofá en los pasados últimos quince minutos.

La actividad mayoritaria no era ni correr ni salir en bicicleta, sino pasear

Y otro interesante resultado: la actividad relacionada con esta sensación de satisfacción no era ni

correr ni salir en bicicleta, sino pasear. Efectivamente, la gran mayoría de encuestados confirmaron que su actividad no era otra que una pequeña y tranquila caminata. Pero cuidado. Eso no quiere decir que hacer ejercicio más intenso produzca menos sensación de satisfacción. Tampoco quiere decir que sea sólo el andar el causante de la "felicidad" recogida en la encuesta. Existen muchos factores que determinar. Lo que está claro es que salir a movernos, aunque sea dando un paseo, tiene sus beneficios en nuestra felicidad.

## El mecanismo tras la felicidad

Cuando una persona realiza ejercicio moderado o intenso, su fisiología activa toda una serie de complicados mecanismos que actúan en cadena. Dichos mecanismos sirven para predisponer el cuerpo a la actividad. Así, comienzan a liberarse sustancias que movilizan las grasas para obtener más energía; los músculos se disponen tensos y llenos de moléculas que les permitirán realizar contracciones y estiramientos a raíz de los impulsos eléctricos; y el cerebro comienza a segregar hormonas y moléculas mensajeras que controlan todo esto. Uno de los sistemas activados por el cerebro es la vía mesolímbica dopaminérgica. Es decir, el sistema de recompensa. Este sistema libera neuromensajeros que producen sensación de satisfacción, felicidad o, incluso, euforia.

Este mismo mecanismo es el que actúa en el sistema de recompensa al hacer ejercicio moderado y tranquilo

Cuando hacemos deporte, este sistema se activa en respuesta al estrés físico. Especialmente después de realizarlo. También se segregan otros neurotransmisores. La respuesta es una sensación de satisfacción y relajación. Este mismo mecanismo es el que actúa en el sistema de recompensa al hacer ejercicio moderado y tranquilo. Aunque en este estudio no se ha abordado la cuestión neurofisiológica, es el mecanismo detrás de la sensación de felicidad. La diferencia esencial estaría, en primer lugar, en el estímulo que la provoca, que en esta ocasión no es la descarga de señales procedentes del ejercicio. En esta ocasión, probablemente, algunas señales físicas unidas a otros tipos de estímulos relacionados con la actividad (la tranquilidad, compartir el momento con alguien...) sean los causantes de la sensación de felicidad.

## Sergey Nivens " Shutterstock

En segundo lugar, otra diferencia esencial es la cantidad y el tipo. Aunque no tenemos datos que hayan hecho la comparativa, estudios anteriores muestran que la producción de endorfinas también ocurre con el ejercicio moderado. Solo que no de la misma manera. La concentración es sensiblemente menor y no se producen los mismos neurotransmisores ya que faltan las señales fisiológicas propias del ejercicio intenso. En cualquier caso, está claro que moverse, aunque sea ligeramente, nos ayuda a mantenernos más felices. Con eso no esperamos que vayamos a mejorar la línea o tonificar el cuerpo. Para eso hay que quemar calorías y hacer ejercicio, lo que es muy, muy sano. Pero si no terminamos de hacer el ánimo, al menos, comencemos con movernos un poco. La mente nos lo agradecerá.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Hipertextual

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Otros deportes](#) [Dispositivos móviles](#) [Innovación Tecnológica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>