

5 beneficios de la actividad física al aire libre: una mayor conexión con el entorno aumenta el efecto de relajación

A nivel mental, el ejercicio físico al aire libre se asocia a un aumento de las emociones positivas; una mayor atención, concentración, energía y satisfacción, y una disminución de la respuesta fisiológica relacionada con el estrés. Los expertos de Cigna Healthcare explican que la síntesis de vitamina D a través del sol, el fortalecimiento del sistema inmunitario o el aumento de la capacidad de aprendizaje son algunos de los beneficios que ofrece la práctica del ejercicio en el exterior

Las vacaciones son un momento idóneo para combinar la actividad física con la naturaleza y el entorno. Por un lado, mantenerse activo ayuda a contrarrestar el sedentarismo típico de estos periodos de descanso y, hacerlo al aire libre, ofrece una mejora sustancial en el bienestar emocional, contribuyendo a mejorar el ánimo, reduciendo los niveles de estrés y asegurando una completa desconexión.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda entre 150 y 300 minutos de actividad física de intensidad moderada, o 75-150 minutos de intensidad vigorosa, a la semana para los adultos. Además de mejorar la salud cardiovascular, la incidencia de hipertensión, diabetes o de cáncer en lugares específicos, la actividad física supone una importante mejora para la salud mental, especialmente si este se practica al aire libre. Y es que, el ejercicio en ambientes naturales se asocia a un aumento de las emociones positivas; una mayor atención, energía y satisfacción, y una disminución de la respuesta fisiológica relacionada con el estrés.

María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare en España, afirma que "el ejercicio físico es un mecanismo muy efectivo para controlar y reducir los niveles de estrés, así como para disminuir la incidencia de otras enfermedades. Además de combatir factores de riesgo perjudiciales para la salud, como el sedentarismo o la obesidad, liberamos endorfinas que otorgan esa sensación de "analgésico natural" reductor de la ansiedad y el estrés. Si a eso le unimos la conexión del ser humano con el entorno se ha visto que el efecto de relajación puede ser incluso mayor".

Con motivo del Día Mundial de la Relajación, desde [Cigna Healthcare](#) detallan los beneficios de practicar actividad física al aire libre y ofrecen varias recomendaciones para aprovecharlo de la manera más saludable:

- Luz solar y vitamina D. La síntesis de vitamina D a través de la exposición solar de los entrenamientos al aire libre ofrece grandes beneficios para los

huesos y los músculos, así como para la prevención de enfermedades cardiovasculares. No obstante, es imprescindible protegerse de la radiación solar durante todo el año. En general se asocia la protección solar con el verano y el calor, pero la realidad es que los rayos solares se reflejan en muchas superficies como arena, agua, nieve, rocas, por lo tanto, se debe proteger la piel adecuadamente con fotoprotectores, gafas de sol, sombreros, gorras...etc. tanto si el deporte es en invierno, como en verano, para evitar quemaduras y daños irreversibles sobre la piel.

- Se estimula la motivación y la creatividad. Practicar ejercicio al aire libre ofrece un sinfín de posibilidades si se compara con un espacio cerrado, como un gimnasio. Al aumentar la aventura y la diversión, se estimula la motivación y, por lo tanto, las probabilidades de ser más constantes. En este sentido, sea cual sea la actividad, es importante adaptar las características físicas de cada ejercicio al estado físico, edad y tipo de población. No hay que olvidar que toda actividad física cuenta, ya sea correr, bailar, sacar a pasear a una mascota o realizar tareas de jardinería. Igualmente, si las temperaturas son muy elevadas se desaconseja la actividad física vigorosa para evitar mareos, golpes de calor por esfuerzo y deshidratación.
 - Fortalecimiento del sistema inmunitario. La mejor manera de garantizar una protección frente a infecciones de cualquier tipo es potenciar el estado de salud general: alimentación adecuada, un correcto descanso, cuidado de la salud mental y la práctica de ejercicio físico. La exposición a la naturaleza, donde la calidad del aire es mejor, puede ser beneficiosa y contrarrestar problemas derivados de la contaminación de las ciudades. Para aquellas personas con alergias, congestiones nasales o rinitis, es posible encontrar una dificultad añadida a la hora de oxigenar correctamente. La recomendación en estos casos es evitar las primeras horas del día o escoger lugares con menos abundancia de plantas (la playa en lugar del campo) para mitigar los efectos producidos por el polen y, así, disfrutar del ejercicio al aire libre.
 - Más endorfinas, menos estrés. Estar al aire libre y en contacto directo con la naturaleza puede tener un efecto tranquilizante en la mente y el cuerpo. La exposición a espacios verdes, como parques, montañas o playas, contribuye a reducir los niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo. Por otro lado, el cambio de entorno habitual ayuda a despejar la mente y reducir la tensión mental asociada a las preocupaciones diarias. En las personas con deterioro cognitivo, además, las actividades continuadas en el exterior reducen la aparición de la ansiedad, astenia y trastornos conductuales favoreciendo la consciencia y la práctica de la atención plena.
 - Cerebro en descanso, neuronas en crecimiento. En comparación con los entornos urbanos o interiores, los espacios al aire libre a menudo tienen menos estímulos visuales y auditivos estresantes, lo que permite que la mente se relaje y repose. Dar un paseo por el bosque puede ayudar a que el cerebro "descanse" lo que, a menudo, se asocia a una mayor capacidad de aprendizaje y de refuerzo de habilidades recién adquiridas.
-