

Actividad física y aire libre: cóctel de bienestar y relajación

Publicado el: 22-08-2023

La actividad física al aire libre, con la liberación de endorfinas y el contacto con la naturaleza, mejora significativamente nuestro bienestar y propicia la relajación.

El verano es una época idónea para realizar deporte al aire libre y no caer en el sedentarismo. La actividad aumenta el bienestar y la relajación y mejora del estado de ánimo, la concentración y la energía.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 de actividad física intensa para los adultos.

Beneficios de la actividad física al aire libre

Además de mejorar la salud cardiovascular, la hipertensión y la diabetes, la actividad física libera endorfinas que nos permiten relajarnos y sentir un bienestar general. Si además de practicar deporte con frecuencia, lo hacemos al aire libre, las ganancias aumentan.

La compañía Cigna ha detallado algunos de los principales beneficios que tiene la práctica de actividad física al aire libre para nuestra salud, tanto física como mental.

¡Más vitamina D!

La vitamina D que obtenemos del sol aporta grandes beneficios a nuestro organismo, sobre todo para nuestros huesos y músculos. Además, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Pese a esto, debemos recordar que protegerse de los rayos solares es fundamental en cualquier época del año, no solo en verano.

Si realizamos deporte al aire libre, debemos usar crema solar, gafas de sol, sombreros o gorras para evitar tanto quemaduras como daños irreversibles en la piel.

actividad física relajación

Mayor motivación y constancia

Otro de los múltiples beneficios que nos otorga realizar actividad física al aire libre es el aumento de nuestra motivación y creatividad.

Al tratarse de deportes más divertidos y “aventureros” los que se realizan al aire libre, las posibilidades de mantenernos motivados y constantes en su práctica es mayor.

Es importante adaptar el ejercicio a nuestras capacidades, nuestra edad y forma física.

Por otro lado, durante épocas de temperaturas elevadas es preferible no realizar actividad física intensa al aire libre para evitar golpes de calor, mareos y deshidratación.

Fortalecimiento del sistema inmunitario

Lo cierto es que para mantenernos completamente sanos y mejorar nuestro sistema inmunitario, lo ideal es cuidar nuestro estado de salud general. Para ello, debemos llevar a cabo una alimentación adecuada, mantener un correcto descanso, cuidar la salud mental y practicar

ejercicio físico.

Para el deporte, una exposición a la naturaleza, donde la calidad del aire es mejor, puede ser beneficioso y contrarrestar problemas derivados de la contaminación de las ciudades.

Liberación de endorfinas y relajación

El contacto con la naturaleza, ya sea en parques, montañas o playas, contribuye a reducir los niveles de estrés y a mejorar el estado de ánimo.

Asimismo, el cambio de entorno habitual nos ayuda a despejar la mente y a reducir la tensión de las preocupaciones del día a día.

Además, las endorfinas que liberamos al practicar ejercicio físico nos ayudan a aumentar también nuestros niveles de bienestar y relajación.

Para las personas que padecen algún trastorno cognitivo, realizar actividades de forma continuada en el exterior reduce la aparición de la ansiedad, astenia y trastornos conductuales favoreciendo la consciencia y la práctica de la atención plena.

Actividad física aire libre

Relajar y reposar la mente

Los espacios naturales al aire libre, a menudo cuentan con menos estímulos visuales y auditivos estresantes que las ciudades, por lo que nuestra mente es capaz de relajarse y reposar.

Permitir a nuestro cerebro “descansar”, ayuda a aumentar la capacidad de aprendizaje y de refuerzo de las habilidades previamente adquiridas, además de permitirnos estar relajados.

Fuente: <https://netsaluti.com>