

Beneficios sobre la salud percibida y el bienestar de la realización de actividades en la naturaleza

M. Carmen Hidalgo y Macarena Vallejo

Palabras claves: Naturaleza, bienestar, deporte, interior, exterior.

Abstract: The beneficial effects that result from being in contact with nature are accredited by research. However, the studies carried out on outdoors physical activity often do not control the intensity of the training. In this work a representative study of the province of Malaga has been carried out in order to compare the benefits derived from the sports practice in closed and open air environments, controlling the level of intensity. The results were significant, people who practice outdoor sports feel better than those who practice it in closed spaces, showing greater physical and mental well-being, vitality and less perceived stress.

Introducción: Los beneficios sobre la salud y el bienestar que resultan de estar en contacto con la naturaleza se encuentran ampliamente acreditados por la investigación. Asimismo, las investigaciones sobre la práctica de ejercicio físico también avalan algunos beneficios físicos y psicológicos de realizarlo al aire libre. Sin embargo, los estudios realizados son aún escasos y a menudo no controlan la frecuencia y/o intensidad del ejercicio físico practicado. En este trabajo se ha llevado a cabo un estudio con objeto de comparar los beneficios de la práctica deportiva en ambientes cerrados y al aire libre, controlando el

nivel de intensidad de dicha práctica. Las hipótesis apuntan a que el grupo que practica ejercicio al aire libre tendrá mayores niveles de bienestar que el grupo de interior.

Método: El estudio se ha llevado a cabo en la provincia de Málaga, con una muestra representativa de 1.430 personas. Se administró un cuestionario que recogía información sociodemográfica, lugar y nivel de intensidad de la práctica deportiva, así como un conjunto de escalas para evaluar el bienestar: Bienestar Físico y Mental, Satisfacción con la vida, Vitalidad Subjetiva y Estrés Percibido.

Resultados: Para comprobar si existen diferencias en el nivel de bienestar entre aquellos que practican ejercicio en espacios cerrados o al aire libre se llevó a cabo un análisis de covarianza, controlando el nivel de intensidad de la práctica deportiva. Los resultados fueron significativos: las personas que practican deporte al aire libre se sienten mejor que las que lo practican en espacios cerrados, mostrando mayor bienestar mental ($F=3,51$; $p\leq 0,05$) y bienestar físico ($F=18,53$; $p\leq 0,01$), mayor vitalidad ($F=8,71$; $p\leq 0,01$) y menos estrés percibido ($F=3,38$; $p\leq 0,05$). No se encontraron diferencias significativas en satisfacción con la vida ($F=0,21$; $p=0,80$).

Conclusiones: La práctica de ejercicio físico al aire libre, independientemente de la intensidad de dicha práctica, tiene mayores beneficios que practicarla en espacios cerrados y las personas que lo hacen se sienten mejor en variables como el bienestar físico y mental, la vitalidad y el estrés percibido. Estos estudios pueden servir para la implementación de programas de intervención en el campo de la salud en general, promoviendo no sólo la actividad física sino la idoneidad de llevarla a cabo en espacios abiertos.

