

Actividad física: Complemento ideal en primavera

La primavera es una de las estaciones más esperadas del año. Después del letargo del invierno, los días más largos, las temperaturas más templadas y el renacer de la naturaleza, crean el ambiente perfecto para activarse físicamente.

No sólo es un momento propicio para empezar a salir al aire libre, sino que también puede ser el impulso que se necesita para retomar o mejorar nuestros hábitos de estilo de vida saludable. Pero ¿cuáles son las actividades deportivas ideales para realizar en esta temporada?

Uno de los principales beneficios de la primavera es el clima. Las temperaturas moderadas y la mayor presencia de luz solar invitan a pasar más tiempo fuera del hogar, lo que potencia nuestro ánimo y bienestar.

Silvia Castro, académica de la escuela Educación Física de UDLA, indica que aprovechar estos meses para hacer ejercicio en exteriores no sólo mejora nuestra condición física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental. Estudios demuestran que la práctica deportiva realizada en la naturaleza reduce los niveles de estrés y mejora el estado de ánimo de manera beneficiosa.

Entre las actividades recomendadas destaca las que permiten una conexión más directa con el entorno natural. “El running, por ejemplo, es una excelente opción. Correr por parques, senderos o junto al río o lago, no sólo permite mantenerse en forma, sino que tam-



bién disfrutar del paisaje y del aire fresco, lo cual es muy revitalizante. El ciclismo es otro de los grandes protagonistas. Se puede optar por paseos tranquilos en bicicleta por la ciudad o aventurarse en rutas más desafiantes por montañas o senderos. Además, el ciclismo es un deporte de bajo impacto que fortalece el sistema cardiovascular y mejora la resistencia muscular, en especial en piernas y glúteos”, detalla.

Silvia Castro señala que es importante recordar que, aunque el clima primaveral es agradable, debemos tomar algunas precauciones. Usar protector solar, mantener una adecuada hidratación y evitar las horas de mayor radiación solar, son recomendaciones clave. Además, es importante escuchar al cuerpo y no forzar los entrenamientos, especialmente si se está retomando el ejercicio después de un período de inactividad.



La profesional sostiene que esta temporada ofrece una oportunidad única para revitalizar los hábitos de estilo de vida saludable. “Es el momento perfecto para aprovechar las temperaturas y reconectar con la naturaleza ya sea corriendo, andando en bicicleta, practicando yoga o disfrutando de deportes en equipo. Lo esencial es encontrar una actividad que sea de gozo y movimiento, y así nos permita liberar endorfinas para sentirnos renovados”, concluye.