

## COLUMNA OPINION

### Amor y movimiento: ¿cómo la actividad física fortalece el vínculo afectivo?

En un mundo donde las relaciones de pareja enfrentan múltiples desafíos, encontrar maneras de fortalecer el vínculo afectivo resulta fundamental. Una respuesta sorprendente y efectiva puede estar al alcance de nuestras zapatillas: la actividad física compartida, la cual más allá de los beneficios físicos, fortalece los lazos emocionales y psicológicos, convirtiéndose en un verdadero catalizador para relaciones más saludables y felices.

Cuando una pareja realiza actividad física, como correr, bailar o practicar deportes juntos, sus cuerpos entran en un estado de sincronía que va más allá de lo superficial. Durante el ejercicio, el cerebro libera endorfina, conocida como las hormonas de la felicidad, que reducen el estrés y mejoran el ánimo. Un estudio publicado en *Psychology of Sport and Exercise* (2020) reveló que las parejas que comparten actividades físicas tienden a reportar mayores niveles de satisfacción en su relación, gracias a la sensación compartida de bienestar.

Además, el contacto físico y el esfuerzo conjunto pueden estimular la liberación de oxitocina, conocida como la “hormona del amor”, que refuerza los lazos afectivos y promueve la confianza mutua. Este efecto fisiológico se traduce en una conexión emocional más profunda entre ambos.

El movimiento coordinado también genera cambios en el cerebro. Estudios realizados por la Universidad de Princeton (2019) demostraron que las parejas que se ejercitan juntas muestran una mayor sincronía neuronal, es decir, sus cerebros responden de manera similar ante los mismos estímulos. Este fenómeno mejora la comprensión mutua y también refuerza la sensación de “estar en la misma sintonía”.

La actividad física compartida estimula el sistema dopaminérgico, que está relacionado con la motivación y el placer. Esto significa que las parejas no sólo disfrutan más del tiempo juntas, sino que también se sienten más motivadas para alcanzar metas comunes, fortaleciendo así su compromiso.

Desde una perspectiva sociológica, la actividad física compartida actúa como un espacio de conexión y cooperación. En un estudio publicado en *Journal of Marriage and Family* (2021), se demostró que las parejas que realizan actividades recreativas reportan un aumento en la comunicación efectiva y en la resolución de conflictos. El deporte o el ejercicio conjunto se convierten en una oportunidad para construir metas compartidas, celebrar logros y superar desafíos como un equipo. Por otro lado, desde una perspectiva psicológica, la actividad física reduce la ansiedad y mejora el estado de ánimo, lo que disminuye el impacto negativo del estrés en las relaciones.

La evidencia no se queda corta. Una encuesta realizada por el sitio web *FitTogether* (2022) reveló que el 89% de las parejas que entrenan juntas consideran que esta práctica ha fortalecido su relación. Además, el 76% afirmó que se sienten más apoyados emocionalmente y el 67% reportó una mejora en su vida sexual. Estos datos demuestran el impacto positivo en la relación y el potencial del ejercicio para transformar el vínculo afectivo.

En definitiva, la actividad física compartida es mucho más que una herramienta para mantenerse en forma. Es un espacio para reconectar, fortalecer la confianza y disfrutar del placer del movimiento juntos. En una era donde las distracciones tecnológicas y el estrés diario erosionan las relaciones, moverse juntos es una manera de volver a las bases: el contacto humano, el trabajo en equipo y la búsqueda conjunta de la felicidad.



Oscar Medina Silva  
Kinesiólogo y académico U.Central