

## Ejercicio físico: compañero 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 templadas y el renacer de la naturaleza, crean el ambiente perfecto para activarnos físicamente. No sólo es un momento propicio para empezar a salir al aire libre, sino que también puede ser el impulso que necesitamos 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 nos invitan a pasar más tiempo fuera del hogar, lo que potencia nuestro ánimo y bienestar. 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 destacan 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 mar, no sólo permite mantenerse en forma, sino que también 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.

Es importante recordar que, aunque el clima primaveral es agradable,



**Silvia Castro** Académica Escuela de Pedagogía en Educación Física Universidad de Las Américas

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.

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.