



MEJORANDO LA SALUD CON ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS NATURALES: CASO FIT DE BIENESTAR RHINOS EN COCHABAMBA

Karen Montecinos O.

Mejorando la salud con actividad física en espacios naturales, caso Fit de bienestar Rhinos en Cochabamba

Karen Montecinos Ortiz¹

Resumen

El presente estudio explora cómo la actividad física en un entorno natural influye positivamente sobre la salud y el bienestar. Se analizó cómo los ejercicios al aire libre, realizados por el grupo Fit Rhinos, impactan positivamente el estado físico, emocional y social de los participantes, así como su relación con el medio ambiente.

Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un cuestionario estructurado con preguntas cerradas y abiertas, aplicado a 25 miembros del grupo Fit Rhinos. Se recolectaron datos sobre características demográficas, tipos de actividades y beneficios percibidos. El análisis estadístico descriptivo permitió caracterizar la población y evaluar los efectos de las actividades físicas en su bienestar.

Los resultados mostraron mejoras significativas en la condición cardiovascular, control del peso y bienestar emocional. Más de la mitad de los participantes experimentó reducción del estrés y ansiedad, mientras que casi en su totalidad reportó una mayor conciencia ambiental. Además, se observó una mayor conexión con la naturaleza y un incremento en el respeto por el medio ambiente.

En conclusión, la actividad física al aire libre ofrece beneficios notables para la salud física y mental y fortalece la conexión con el entorno natural, promoviendo una actitud más respetuosa hacia el medio ambiente.

¹ Estudiante de la carrera de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, noveno semestre, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Mayor de San Simón.
<https://orcid.org/0009-0007-0155-8515>
Correo electrónico: monkaren24@gmail.com

Palabras claves: medio ambiente, actividades físicas, bienestar social, beneficios saludables

1. Introducción

En un mundo cada vez más urbanizado y sedentario, la interacción con el medio ambiente durante la actividad física ha ganado interés. Estudios muestran que el ejercicio al aire libre no solo mejora la condición física, sino que también ofrece beneficios psicológicos, emocionales y sociales. Sin embargo, aún falta entender cómo el entorno natural afecta la experiencia del ejercicio y el bienestar. En este contexto, la actividad física al aire libre se destaca como una práctica valiosa. Este artículo explora cómo el entorno natural impacta positivamente en la actividad física y el deporte, y cómo influye en la salud y el bienestar de las personas.

La popularidad de actividades al aire libre, como las ofrecidas por el equipo Fit Rhinos, ha suscitado interés en cómo estos entornos naturales potencian el bienestar integral. Este estudio reciente con 25 participantes del Fit Rhinos que realizan ejercicios funcionales, trotes y caminatas en espacios naturales, analizó sus perfiles y evaluó los beneficios físicos, psicológicos y emocionales, así como el impacto social y ambiental de sus prácticas.

Utilizando un enfoque cuantitativo y un cuestionario estructurado, el estudio recopiló datos sobre características demográficas, actividades realizadas y beneficios percibidos. Los resultados muestran que gran parte de los participantes, en su mayoría jóvenes adultos, reporta mejoras en resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad, junto con una notable reducción del estrés y la ansiedad. También se observa una mayor conexión con la naturaleza y un incremento en el respeto por el medio ambiente.

Este estudio muestra cómo la actividad física en entornos naturales puede ser eficaz para mejorar el bienestar físico y mental, al mismo tiempo fomentar actitudes proambientales. Comprender estos beneficios ayuda a promover la actividad física al aire libre y resalta la importancia de integrar el ejercicio en espacios naturales en programas de salud y bienestar comunitarios.

2. Marco conceptual

El medio ambiente proporciona un entorno ideal para la actividad física, ofreciendo espacios naturales que mejoran nuestra salud física y mental. Velázquez Cortez (2013) afirma que, aunque la salud física se basa en el óptimo funcionamiento del organismo y se mantiene a través del ejercicio, una buena alimentación y salud mental, es fundamental también el manejo adecuado de la salud emocional. Esto incluye el reconocimiento, aceptación y uso productivo de los sentimientos, pensamientos y comportamientos para lograr un equilibrio y bienestar integral que permita una vida más productiva y exitosa.

El cambio climático y la acción humana están deteriorando valiosos espacios naturales. La contaminación, la deforestación y las emisiones de gases de efecto invernadero están causando estragos en el medio ambiente, afectando nuestra capacidad de disfrutar de actividades al aire libre.

Es así, que López, Jiménez y Camejo (2012) indican que, a pesar de la creciente conciencia y los esfuerzos de algunos gobiernos, los problemas medioambientales a nivel global se agravan. Aunque muchos ya saben que la destrucción del equilibrio ambiental causará eventos naturales impredecibles que ya están afectando la vida humana, algunos gobiernos con gran poder económico, científico e industrial se oponen a las resoluciones internacionales destinadas a proteger y conservar el medio ambiente. Rodríguez, Bustamante y Mirabal (2011) señalan que el deterioro medioambiental impacta directamente en la salud de las personas, ya que los contaminantes pueden interferir con procesos biológicos esenciales. Además, estos efectos negativos varían según la edad y las condiciones de salud de cada individuo, siendo especialmente preocupantes para los jóvenes, ancianos y aquellos con enfermedades respiratorias o cardíacas.

Es fundamental destacar la importancia de conservar el agua, un recurso vital para la vida, especialmente en regiones donde su escasez y contaminación son alarmantes. La necesidad apremiante de tomar medidas urgentes para contrarrestar estos daños ambientales es innegable; de lo contrario, el futuro de nuestro planeta estará en grave peligro.

La actividad física en entornos naturales desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la salud y el bienestar. Como señala Corraliza (2002) participar en actividades al aire libre, como caminar, correr o practicar senderismo, no solo fortalece el cuerpo, sino que también reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Este contacto con la naturaleza no solo promueve un estilo de vida activo y saludable, sino que también facilita una conexión más profunda con nuestro entorno natural.

Zampa (2007) señala que el adecuado funcionamiento del sistema nervioso central (S.N.C) no ocurre de forma aislada, sino que se encuentra estrechamente vinculado con el entorno que lo rodea, es decir, el medio ambiente, siendo la actividad física el principal mediador de esta interacción. En el proceso de aprendizaje, es esencial establecer posturas, posiciones y actitudes que promuevan un equilibrio útil, facilitando así el desarrollo de habilidades motoras. Este equilibrio, a su vez, impulsa la aparición de la potencialidad corporal, que desempeña un papel crucial en la efectiva regulación de la información corporal, permitiendo así la adquisición de aprendizajes simbólicos, lingüísticos y la habilidad para manejar herramientas.

Además, la industrialización y globalización económica han llevado a una intensificación de la producción y el consumo, impactando negativamente en los recursos naturales y el equilibrio ecológico (Silicia,1999). Sin embargo, existe una creciente conciencia sobre la importancia de mantener una conexión activa con la naturaleza a través de la práctica física en espacios naturales, lo que puede contribuir tanto a la salud individual como al respeto y cuidado del medio ambiente. La transición hacia la sociedad postmoderna ha generado cambios significativos en la relación entre el ser humano y el medio ambiente, así como en la práctica de actividad física.

El avance continuo de la civilización ha conducido a una creciente desconexión entre el hombre y la naturaleza, generando una serie de desafíos ambientales que amenazan la sostenibilidad del planeta. Este distanciamiento ha llevado a la sociedad a transformar la naturaleza en un objeto manipulable, en lugar de respetarla como un entorno vital. A su vez, el agotamiento de los recursos naturales debido al uso irresponsable y a la contaminación ha exacerbado esta

problemática. A pesar de eso, las actividades físicas en la naturaleza emergen como una herramienta para fomentar la conexión entre el hombre y su entorno, promoviendo así la conciencia ambiental y la preservación de los espacios naturales. Programas como *El Hombre y la Biosfera* de la UNESCO han reconocido la importancia de promover la educación ambiental y la responsabilidad individual en la protección de la naturaleza. En este contexto, las actividades físicas en la naturaleza no solo ofrecen beneficios físicos y emocionales, sino que también contribuyen a la defensa y protección del medio ambiente, enriqueciendo el conocimiento y la apreciación de los parajes naturales. Según Moreno y Rodríguez (1995), estas actividades constituyen una oportunidad única para fortalecer el vínculo entre el hombre y su entorno natural, destacando la importancia de una relación armoniosa con la naturaleza para garantizar el bienestar humano a largo plazo.

La actividad física no solo se ha reconocido como una herramienta vital para mejorar la salud y el bienestar de las personas, sino que también ofrece beneficios significativos para el medio ambiente. Al fomentar estilos de vida activos, se reduce la dependencia de los medios de transporte motorizados, lo que ayuda a disminuir la contaminación atmosférica y las emisiones de gases de efecto invernadero. Además, la práctica regular de ejercicio al aire libre puede aumentar la conciencia y la apreciación por la naturaleza, lo que potencialmente conduce a un mayor compromiso con la conservación ambiental. En este sentido, la actividad física no solo promueve la salud individual, sino que también puede contribuir positivamente a la preservación del medio ambiente, creando así un ciclo de beneficios mutuos entre las personas y la naturaleza. (Cintra y Balboa, 2011)

3. Procedimiento metodológico

La presente investigación se enmarca dentro de un diseño de tipo cuantitativo, que busca establecer relaciones causales y generar datos numéricos que permitan el análisis estadístico de los beneficios del medio ambiente en la actividad física y los deportes. El alcance de esta investigación se limita a la caracterización de la población que realiza actividad física al aire libre y a la determinación de los beneficios psicológicos, emocionales y físicos asociados a esta práctica.

2.1. Población y muestra

La población de interés en este estudio está constituida por 35 personas que participan regularmente en actividades físicas al aire libre organizadas por Fit de Bienestar Rhinos, un club de Herbalife dedicado a promover un estilo de vida saludable. Este club se encuentra en Cochabamba, en la Av. Ayacucho, entre las calles Colombia y Ecuador. Las actividades que realizan durante los fines de semana incluyen trotar alrededor de la Laguna Alalay, ascender al Cristo, realizar ejercicios aeróbicos y llevar a cabo circuitos de ejercicios funcionales.

La muestra seleccionada fue no probabilística, permitiendo la participación de la población objetivo. La muestra final constó de 25 personas de diversas edades, mientras que los otros 10 individuos no mostraron interés en participar. Aunque su inclusión podría haber aportado valor adicional al estudio, proporcionando información más completa sobre los beneficios físicos, psicológicos y sociales derivados del contacto con la naturaleza durante estas actividades al aire libre, su ausencia no impide el avance de la investigación. La información se recolectó de forma presencial mediante un cuestionario estructurado con preguntas abiertas y cerradas. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo para caracterizar la población de estudio y explorar los beneficios psicológicos, emocionales y físicos de la actividad física al aire libre. Este análisis incluyó técnicas estadísticas como el análisis de frecuencias, y se realizó utilizando el software SPSS para asegurar un procedimiento sistemático y riguroso, garantizando así la validez y fiabilidad de los resultados obtenidos.

3. Resultados

En esta sección, se presentan los resultados de los beneficios y motivaciones asociados con las actividades físicas al aire libre realizadas por los integrantes de Fit Rhinos durante los fines de semana. Estas actividades incluyen trotar por la Laguna Alalay, ascender al Cristo, participar en ejercicios aeróbicos y completar circuitos de ejercicios funcionales. A través de este análisis, se explora cómo estas actividades contribuyen al bienestar físico y emocional de los participantes, así como las razones que los impulsan a participar en estos eventos en un entorno natural y comunitario.

Tabla 1
Edad y género de los integrantes de Fit Rhinos

Edad	Género		Total
	Femenino	Masculino	
<= 18 años	0	2	 2
19 - 23 años	3	6	 9
24 - 28 años	2	1	 3
29 - 33 años	3	1	 4
34 - 38 años	0	3	 3
39 - 43 años	0	1	 1
44 - 48 años	0	1	 1
54 - 58 años	1	0	 1
64 - 68 años	1	0	 1
Total	10	15	25

Nota. Resultados de la aplicación de encuestas in-situ.

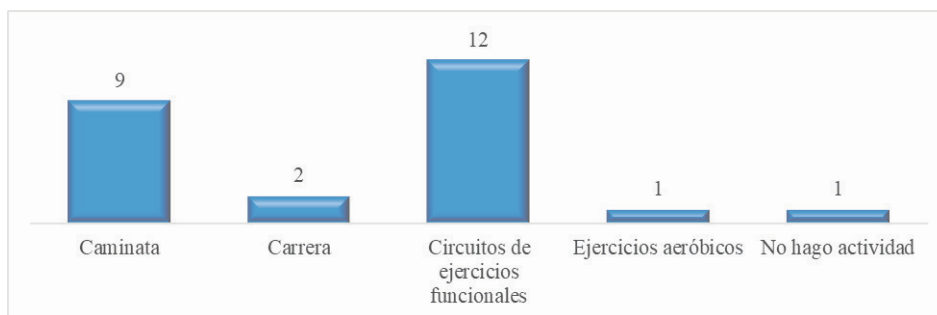
En la encuesta sobre los beneficios y motivaciones de realizar actividad física al aire libre, se obtuvo una muestra diversa con edades comprendidas entre los 18 y 68 años. La mayoría de los encuestados se encuentra en el rango de 19 a 38 años, indicando una alta participación entre los jóvenes adultos. Por otro lado, solo dos personas superan los 50 años, lo que sugiere una menor participación de personas mayores en estas actividades. En términos de género, la muestra está compuesta por 15 varones y 10 mujeres, reflejando una ligera mayoría masculina.

De los encuestados, 6 son estudiantes, mientras que el resto incluye a amas de casa, comerciantes, dentistas, distribuidores de productos Herbalife, profesores y mecánicos. Esta variedad de ocupaciones muestra que la actividad física al aire libre atrae a personas de diferentes contextos laborales y educativos, indicando que el interés en estas prácticas trasciende profesiones específicas.

Con respecto al tipo de actividades que realiza los domingos como integrante de Fit Rhinos, se observó lo siguiente:

Figura 1

Tipo de actividades realizadas por los integrantes de Fit Rhinos



Nota. Resultados de la aplicación de encuestas in-situ.

En relación con las actividades realizadas los domingos como integrantes de Fit Rhinos, se observó que la mayoría de los participantes se dedica a circuitos de ejercicios funcionales (consiste en una serie de ejercicios realizados en secuencia, sin descanso prolongado entre ellos, para trabajar diferentes grupos musculares de manera integral. Cada estación del circuito se enfoca en un movimiento específico, como sentadillas, flexiones o saltos, y se completa en un tiempo determinado antes de pasar al siguiente ejercicio), con 12 personas optando por esta modalidad. La caminata es también una actividad popular, practicada por 9 de los encuestados. Además, 2 personas participan en carreras y una realiza ejercicios aeróbicos. Este patrón sugiere que los circuitos de ejercicios funcionales y la caminata son las actividades preferidas, posiblemente debido a su accesibilidad y a los beneficios generales que ofrecen para la salud y el acondicionamiento físico. La menor participación en carreras y ejercicios aeróbicos podría indicar que estas actividades son vistas como más exigentes o menos atractivas en comparación con las opciones más suaves y variadas que ofrecen los circuitos funcionales y las caminatas.

Tabla 2*Mejoras físicas, psicológicas y sociales de los integrantes de Fit Rhinos*

Mejoras	Sin mejora	Leve mejora	Mejora significativa	Total
Mejoró la condición cardiovascular	 1	 10	 14	25
Mejoró el control del peso corporal	 2	 9	 14	25
Mejoró la flexibilidad y movilidad del cuerpo	 4	 10	 11	25
Mejoró el nivel de estrés y ansiedad		 9	 16	25
Mejoró el autoestima y confianza		 6	 19	25
Conoció gente nueva e hizo amistades		 13	 12	25
Mejoró habilidades de trabajo en equipo	 2	 15	 8	25

Nota. Resultados de la aplicación de encuestas in-situ.

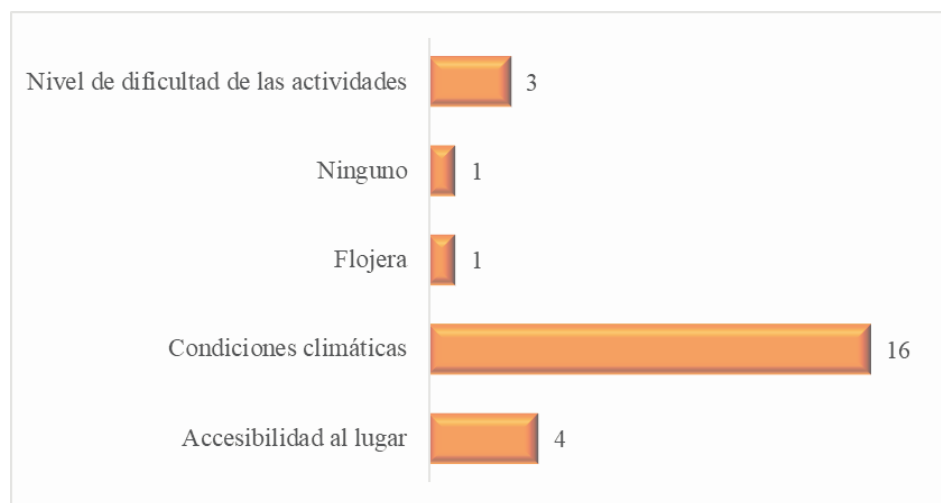
Los resultados de la encuesta sobre el programa de actividad física revelan mejoras significativas en varias áreas clave. En cuanto a la condición cardiovascular, todos los participantes experimentaron alguna mejora, con 14 reportando una mejora significativa y 10 una leve, destacando la efectividad del programa en fortalecer la salud cardiovascular. En el control del peso corporal, con 14 observando cambios significativos y 9 leves, lo que sugiere un impacto positivo en la gestión del peso. La flexibilidad y movilidad también se vieron favorecidas, con 11 participantes reportando mejoras significativas y 10 mejoras leves, aunque 4 no notaron cambios. En términos de reducción del estrés y la ansiedad, todos los encuestados informaron alguna mejora, con 16 experimentando una reducción significativa y 9 una leve, evidenciando el beneficio del programa en el bienestar emocional. La autoestima y confianza se vieron notablemente elevadas, con 19 participantes reportando mejoras significativas y 6 leves. En cuanto a la socialización, 25 personas experimentaron beneficios, con 13 viendo mejoras significativas y 12 leves, subrayando el impacto positivo en la formación de amistades. Finalmente, en habilidades de trabajo en equipo, 15 reportaron mejoras leves, 8 significativas y 2 no notaron cambios, mostrando un impacto positivo general, aunque variado. Estos datos evidencian que el programa ha demostrado

ser altamente efectivo en mejorar la condición física y el bienestar emocional de los participantes, promoviendo tanto la salud física como la socialización y el desarrollo personal.

El análisis también abordó el tema de las invitaciones de los miembros del club Fit Rhinos a otras personas para poder practicar actividad al aire libre, es así que según los resultados se pudo observar que la mayoría de los encuestados prefiere disfrutar de estas actividades de manera individual. Un grupo de 8 participantes no ha invitado a nadie. Sin embargo, 4 participantes han extendido invitaciones en una sola ocasión y 5 participantes en dos ocasiones, reflejando un esfuerzo ocasional por compartir estas experiencias. Un pequeño grupo de 8 participantes ha sido más proactivo, invitando a amigos o familiares en varias ocasiones. Esto indica que, mientras algunos ven las actividades al aire libre como una experiencia personal, otros valoran la integración social en sus rutinas de ejercicio.

Figura 2

Desafíos que enfrentan los integrantes de Fit Rhinos en las actividades físicas al aire libre



Nota. Resultados de la aplicación de encuestas in-situ.

Los principales desafíos que enfrentan los encuestados al participar en actividades físicas al aire libre son, en su mayoría, las condiciones climáticas, que representan el problema más común. La accesibilidad al lugar también es una preocupación para algunos, mientras que un número menor de personas menciona el nivel de dificultad de las actividades y la flojera como obstáculos. Pocos indicaron que no enfrentan ningún desafío. Esto indica que, aunque la mayoría enfrenta problemas relacionados con el clima, hay otros factores como la accesibilidad y la dificultad que también influyen en la participación en estas actividades.

De los 25 individuos encuestados, 24 reportan que la actividad física al aire libre les ha permitido una conexión más profunda con la naturaleza, mientras que solo 1 persona no ha sentido este vínculo. Estos resultados demuestran que la gran mayoría de los participantes perciben estas actividades como una forma efectiva de fortalecer su relación con el entorno natural.

Se les consultó también, si la participación en actividades físicas al aire libre había influido en el respeto que tienen por el medio ambiente. Los resultados indican que 19 personas han desarrollado un mayor respeto por el entorno natural, señalando un cambio significativo en su actitud. Por otro lado, 6 personas han experimentado una mejora más moderada en su conciencia ambiental. Estos hallazgos sugieren que, además de los beneficios físicos y mentales, las actividades al aire libre también juegan un papel crucial en fortalecer el compromiso de las personas con la protección del medio ambiente.

Para entender mejor las razones que impulsan a las personas a participar en actividades físicas al aire libre, se ha aplicado una pregunta abierta con el fin de identificar sus motivaciones. A través de las respuestas obtenidas, se clasificaron estas motivaciones en cinco categorías principales. Estas categorías destacan, la conexión con la naturaleza, los aspectos personales y de bienestar físico, los factores sociales y comunitarios, los beneficios y la accesibilidad de la actividad, así como el impacto positivo en el bienestar emocional y psicológico. Esta organización permite analizar de manera integral los diferentes factores que motivan a los individuos a elegir y mantener un estilo de vida activo al aire libre.

Beneficios de la conexión con la naturaleza

- El conectar con la naturaleza mediante este tipo de actividades es realmente maravilloso puedes apreciar los pequeños detalles y a la vez disfrutar, aunque si nos cansamos mucho **(PA-04)**
- Por cómo conecto con la naturaleza **(PA-16)**
- Valorar y proteger el medio ambiente **(PA-23)**
- Es muy distinto hacer ejercicio al aire libre, siento más tranquilidad **(PA-18)**
- El poder ayudar a las demás personas a llegar a su meta me hace muy feliz, y realizarlo en un campo abierto es mucho mejor **(PA-09)**
- El querer mejorar mi condición física, como estoy un poco pasadito de peso además es fresco practicar en medio de árboles y plantas **(PA-10)**

Motivación personal y mejoras físicas

- A mejorar en mis marcas y cuidar el ambiente en mejorar **(PA-01)**
- Conocer más mi cuerpo que es capaz de realizar **(PA-02)**
- El mejorar mi salud **(PA-08)**
- Mejorar mi rendimiento físico **(PA-13)**
- Que mi rendimiento físico ha mejorado bastante **(PA-21)**
- Quiero mejorar mi aspecto físico **(PA-15)**

Aspectos sociales y comunitarios

- El conocer nueva gente y disfrutar de la naturaleza **(PA-05)**
- Los amigos **(PA-11)**
- Mi entrenador, amigos y motivar a los que más lo necesiten **(PA-14)**
- Que es de acceso libre, y podemos invitar a varios amigos son muy amables los profes me gusta que impulsen la actividad física en la naturaleza **(PA-18)**
- Venir con mi pareja a distraernos un poco **(PA-24)**
- Que vengo con toda mi familia **(PA-22)**

Beneficios y accesibilidad

- De que es gratis, mientras ellos sigan viniendo los domingos estaría bien. **(PA-03)**
- Me gusta hacer ejercicio al aire libre **(PA-12)**
- Que está cerca de donde yo vivo **(PA-17)**
- Que es divertido. Los coach nos hacen reír y nos enseñan bien **(PA-19)**
- Que me gusta **(PA-20)**

Bienestar emocional y psicológico

- El desestresarme por el trabajo y los domingos es el único día que descansa mi mente **(PA-06)**
- El entusiasmo de las personas que me rodean **(PA-07)**

Esta clasificación de las motivaciones para realizar actividades físicas al aire libre revela varias razones clave que impulsan a las personas a participar en estas prácticas. Las motivaciones personales y mejoras físicas juntamente con los beneficios de la conexión con la naturaleza son predominantes, con un enfoque en la salud, el rendimiento físico y el deseo de mejorar la condición física personal. Esto destaca una fuerte orientación hacia el auto-mejoramiento y los beneficios tangibles de la actividad. Además, muchos valoran la oportunidad de disfrutar y proteger el medio ambiente, además de apreciar la belleza natural durante el ejercicio. Esta conexión refuerza el atractivo de hacer actividad física en espacios abiertos.

En el ámbito de los aspectos sociales y comunitarios, se observa que las personas valoran el aspecto social de estas actividades, incluyendo la interacción con amigos y la participación en eventos grupales. La oportunidad de socializar y motivar a otros también juega un papel importante.

La accesibilidad y los beneficios también son factores importantes, con un énfasis en la gratuidad, la cercanía y el disfrute general de la actividad. La facilidad de acceso y el entorno positivo contribuyen significativamente a la participación continua.

Finalmente, el bienestar emocional y psicológico destaca como una motivación clave, con personas buscando reducir el estrés y beneficiarse del entusiasmo compartido en estas actividades. Esto sugiere que las actividades al aire libre no solo proporcionan beneficios físicos, sino que también cumplen un papel importante en el bienestar general y la salud mental.

5. Discusión de los resultados

Este estudio ha identificado varios resultados clave que abordan las preguntas de investigación y los objetivos establecidos. Los datos muestran que la mayoría de los participantes en Fit Rhinos se inclina por circuitos de ejercicios funcionales y caminatas, indicando una preferencia por actividades accesibles y variadas. Los beneficios reportados incluyen mejoras notables en la condición cardiovascular, el control del peso y el bienestar emocional, junto con una mayor conexión con la naturaleza y un incremento en el respeto por el medio ambiente. Estos hallazgos no solo responden a los objetivos del estudio al demostrar los efectos positivos de las actividades al aire libre en la salud física y emocional, sino que también destacan la relevancia de las actividades grupales para la integración social y el desarrollo personal.

Estos hallazgos muestran una alineación general con la idea de que las actividades físicas al aire libre benefician la salud cardiovascular y el bienestar emocional. Aunque es común que tales actividades mejoren la autoestima y reduzcan el estrés, este estudio destaca la importancia de la integración social y la conexión con la naturaleza, aspectos significativos para los participantes. La principal similitud radica en los beneficios físicos y emocionales, pero la diferencia notable es la fuerte relación entre la participación social y el disfrute de las actividades al aire libre, un hallazgo menos prominente en investigaciones existentes.

Las implicaciones de estos hallazgos son significativas tanto para la teoría como para la práctica. Desde una perspectiva teórica, los resultados refuerzan la noción de que la combinación de ejercicio físico y contacto con la naturaleza es fundamental para el bienestar general, sugiriendo que futuros modelos de salud pública podrían integrar estos factores de manera más explícita. En términos prácticos, se recomienda fomentar actividades al aire libre que no solo promuevan

el ejercicio físico sino también faciliten la socialización y la conexión con el entorno natural. Para futuras investigaciones, sería valioso explorar cómo estos factores interactúan en diferentes contextos y poblaciones, proporcionando nuevas perspectivas sobre la promoción de estilos de vida saludables.

Este estudio también presenta algunas limitaciones. El tamaño de la muestra es relativamente pequeño, con solo 25 participantes, lo que puede limitar la generalización de los resultados a una población más amplia. Sin embargo, cabe valorar que, la metodología utilizada se basa en encuestas in-situ, lo que puede capturar todos los matices de la experiencia de los participantes. La falta de diversidad en términos de edad y ocupación también podría influir en la variabilidad de las respuestas.

Para futuras investigaciones, se recomienda ampliar el tamaño de la muestra y diversificarla para incluir diferentes grupos etarios y ocupacionales, lo que podría proporcionar una visión más completa sobre los beneficios y desafíos de las actividades al aire libre. Además, estudios longitudinales que rastreen a los participantes a lo largo del tiempo podrían ofrecer una comprensión más profunda de los efectos a largo plazo de la actividad física en entornos naturales.

Para finalizar, los resultados de este estudio destacan la importancia de las actividades físicas al aire libre para mejorar la salud física, emocional y social de los participantes. Estos hallazgos subrayan la efectividad de promover la actividad física en entornos naturales como una estrategia para el bienestar general y el respeto por el medio ambiente. A pesar de las limitaciones, el estudio contribuye significativamente a la comprensión de cómo las actividades al aire libre pueden influir positivamente en múltiples dimensiones de la vida de las personas y sugiere vías para futuras investigaciones y prácticas en el ámbito de la salud y el ejercicio físico.

6. Conclusiones

Este estudio revela que la actividad física al aire libre, especialmente en el contexto de Fit Rhinos, ofrece beneficios significativos para la salud y el bienestar de los participantes, abordando tanto las preguntas de investigación como los objetivos propuestos. Los resultados muestran

que actividades como trotar, caminar y realizar circuitos funcionales mejoran la condición cardiovascular y el control del peso, además de proporcionar beneficios psicológicos y emocionales, como la reducción del estrés y un aumento en la autoestima. Los participantes también reportan una mayor conexión con la naturaleza y un incremento en el respeto por el medio ambiente, subrayando un impacto positivo adicional.

Aunque los beneficios físicos y emocionales del ejercicio en entornos naturales están confirmados, este estudio destaca también la integración social y el respeto ambiental como aspectos clave. La caracterización de la población muestra que, aunque predominan los jóvenes adultos y hay una ligera mayoría masculina, la actividad atrae a personas de diversas ocupaciones, sugiriendo un interés que trasciende profesiones específicas.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de integrar el ejercicio al aire libre en estrategias de salud pública, combinando actividad física con contacto con la naturaleza. En este entendido, la actividad física al aire libre no solo mejora la salud física y emocional, sino que también fortalece la conexión con el entorno natural y el respeto por el medio ambiente, ofreciendo una base sólida para futuras investigaciones y estrategias de promoción de la salud y sostenibilidad ambiental.

Referencias bibliográficas

- Corraliza, J. A. (2002). El papel del entorno natural en el bienestar humano: Un enfoque desde la psicología ambiental. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 55(2), 617-636.
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud educación física. *Revista Digital. Buenos Aires*. Disponible en: [file:///c:/users/master/downloads/dialnet-laactividadfisicaunaporteparalasalud-4684607%20\(2\).pdf](file:///c:/users/master/downloads/dialnet-laactividadfisicaunaporteparalasalud-4684607%20(2).pdf)
- López, A., Jiménez, N & Camejo, D. (2012). Actividades educativas recreativas para fortalecer la educación medioambiental en el grupo de hipertensión de la localidad de la Garita. *Revista de Desarrollo Local Sostenible. Red Académica Iberoamericana*

- Local Global. Cuba. Disponible en: <https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/114/110>
- Moreno, P., & Rodríguez, A. (1995). *La relación entre el hombre y la naturaleza: Fundamentos para el bienestar humano*. Editorial Naturaleza y Vida.
- Rodríguez, V., Bustamante, L & Mirabal, M. (2011). La protección del medio ambiente y la salud, un desafío social y ético actual. *Revista Cubana de Salud Pública*. Cuba. Disponible en: https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rcsp/v37n4/spu15411.pdf
- Silicia, A. (1999). Las actividades físicas en la naturaleza en las sociedades occidentales de final de siglo. *Revista digital*. Universidad de Almería. Disponible en: <https://efdeportes.com/efd14/postmod.htm>
- UNESCO. (2019-2020). *Programa Hombre y Biosfera (MAB)*. Recuperado de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000370519_spa.locale=es y <https://www.unesco.org/es/mab>
- Velázquez Cortez, S. (2013). *Salud física y emocional*. Programa institucional Actividades de Educación para una Vida Saludable. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf
- Zampa, C. (2007). La importancia de respetar las etapas del desarrollo en deporte desde una mirada desde la psicomotricidad. *Revista Electrónica de Psicología*. Universidad Nacional de San Luis política, http://www.psicopol.unsl.edu.ar/pdf/Numero14_Nota6.pdf