

Beneficios medioambientales para practicantes de actividades físico deportivas en entornos montañosos

Rolvis Pérez Frómata

Universidad de Guantánamo. Cuba. rolvis720527@gmail.com <https://orcid.org/000-0002-0137-4114>

Ana Yurima Vázquez Pérez

Universidad de Guantánamo. Cuba. anayurima76@gmail.com <https://orcid.org/000-0002-6560-2489>

Recibido: 17/X/2023
Aceptado: 07/XII/2023
Publicado: 1/I/2024

Resumen: Los entornos medioambientales en zonas de montaña favorecen el ejercicio físico y en especial el desarrollo de la carrera, lo que presupone que adoptar medidas que propicien un cambio en los modos de realizarla, beneficia directamente la calidad de vida de los que la practican. Por ello es de vital importancia que se aprovechen las potencialidades medioambientales que están presentes en las zonas montañosas donde se integran los diferentes elementos que componen el medio ambiente y hacen que el ejercicio sea de gran agrado y favorecedor de la protección y preservación de dichos entornos. La presente investigación tiene como objetivo elaborar recomendaciones para favorecer la calidad de vida de los practicantes de la carrera en entornos montañosos del municipio Maisí. Durante la realización del estudio se utilizaron métodos del nivel teórico, empírico, estadístico y matemático que permitieron determinar el estado de la problemática existente, así como propiciar las vías para solucionarlas.

Palabras clave: medio ambiente; entornos montañosos; practicantes de la carrera



Beneficios medioambientales para practicantes de actividades físico deportivas en entornos montañosos/Environmental benefits for practitioners of physical sports activities in mountainous environments/Benefícios ambientais para praticantes de atividades físico-esportivas em ambientes montanhosos

Environmental benefits for practitioners of physical sports activities in mountainous environments

Abstract: The environmental environments in mountain areas favor physical exercise and especially the development of the race, adopting measures that promote a change in the ways of doing it, directly benefits the quality of life of those who practice it. For this reason, it is of vital importance to take advantage of the environmental potential that is present in mountainous areas where the different elements that make up the environment are integrated and make the exercise very pleasant and favoring the protection and preservation of these environments. The objective of this research is to develop recommendations to promote the quality of life of practitioners of the race in mountainous environments of the municipality of Maisí. During the study, theoretical, empirical, statistical and mathematical methods were used to determine the state of the existing problem, as well as to promote ways to solve them.

Keywords: environment; mountainous surroundings; users of the race

Benefícios ambientais para praticantes de atividades físico-esportivas em ambientes montanhosos

Resumo: Os ambientes ambientais em áreas de montanha favorecem o exercício físico e principalmente o desenvolvimento da corrida, adotando medidas que promovam uma mudança nas formas de fazê-lo, beneficia diretamente a qualidade de vida de quem o pratica. Por esta razão, é de vital importância aproveitar o potencial ambiental que está presente nas áreas montanhosas onde os diferentes elementos que compõem o ambiente estão integrados e tornam o exercício muito agradável e favorecendo a proteção e preservação destes ambientes. O objetivo desta pesquisa é desenvolver recomendações para promover a qualidade de vida de praticantes da raça em ambientes montanhosos do município de Maisí. Durante o estudo, métodos teóricos, empíricos, estatísticos e matemáticos foram utilizados para determinar o estado do problema existente, bem como promover formas de resolvê-lo.

Palavras-chave: meio ambiente; ambientes montanhosos; praticantes da raça

Introducción

El deporte y el medio ambiente van estrechamente unidos desde tiempos en que los seres humanos iniciaron la práctica de ejercicios físicos. Los días que vivimos han puesto de manifiesto la moda ecológica que de hecho inunda todos nuestros aspectos vitales y evidencia una mayor vinculación de los practicantes con el entorno circundante.

Varios estudios realizados sobre la práctica de ejercicio en entornos montañosos, como el elaborado por Brymer y Schweitzer (2016), señalan que solo el placer del contacto con la naturaleza puede reducir el riesgo de padecer desequilibrios psicológicos y emocionales.

Tal y como explica Caballero (2012), en este entorno natural se desarrollan actividades que suponen una implicación global y una participación activa de los individuos.

El presente estudio promueve un grupo de recomendaciones y resalta los beneficios que ejerce en la salud humana para los practicantes de la carrera en el campo donde el intercambio con el medio natural se reconoce de antemano como una gran oportunidad de oxigenar los pulmones.

En los análisis realizados se puso de manifiesto la creciente aceptación de las personas por convertirse en practicantes de carrera en entornos montañosos, evidenciado por las propias características físico geográficas del municipio, que es eminentemente de montaña, y sin dejar de reconocer el insuficiente aprovechamiento de las potencialidades medioambientales que tanto favorecen a la salud humana.

Dentro de los aspectos más relevantes se encuentran el desconocimiento de los aportes que realiza el medio ambiente cuando se realiza la carrera en dichos entornos, la inexistencia de sugerencias metodológicas por la Dirección Municipal de Deporte para los practicantes de la carrera y, el insuficiente dominio de los beneficios medioambientales por entrenadores y activistas deportivos para promover esta práctica. El estudio propone recomendaciones para promover el conocimiento de los aportes que realiza el medio ambiente a los practicantes de la carrera en entornos montañosos.



Beneficios medioambientales para practicantes de actividades físico deportivas en entornos montañosos/Environmental benefits for practitioners of physical sports activities in mountainous environments/Benefícios ambientais para praticantes de atividades físico-esportivas em ambientes montanhosos

Métodos

Análisis-síntesis: se utilizó para fundamentar teóricamente la investigación, mediante la recopilación de datos e informaciones localizadas en diferentes materiales relacionadas con el tema objeto de estudio.

Revisión documental: en la revisión de documentos, programas y orientaciones metodológicas que norma el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER).

Sistémico estructural: fue de utilidad para estructurar y establecer un orden lógico a la propuesta de recomendaciones.

Observación: con el objetivo de constatar las principales dificultades existentes en el municipio Maisí, así como la cantidad de practicantes y la calidad de vida desde el punto de vista de la salud humana.

Entrevista: para valorar el desarrollo de la aplicación de las recomendaciones en los practicantes de la carrera.

Encuesta: para determinar el nivel de aceptación de las diferentes recomendaciones en los practicantes de la carrera en el municipio Maisí.

Cálculo porcentual: para constatar el por ciento que representan los resultados con relación a la muestra del total.

Resultados

El acto de correr es un proceso complejo y coordinado que involucra a todas las partes del cuerpo humano y pone en contacto los diferentes órganos con el medio ambiente donde se desarrolla dicha carrera, lo que demuestra que si lo hacemos en lugares altamente contaminados estaremos exponiendo nuestra salud a consecuencias que pueden ser fatales, mientras que si lo hacemos en entornos donde prevalece un medio ambiente adecuadamente preservado los beneficios que se obtienen son destacables.

Para muchos correr suele ser muy funcional para mantener la buena forma y relajar el cuerpo después de jornadas de trabajo. Por tanto, para quienes buscan un nuevo desafío para ejercitarse, una buena opción es correr en el campo y disfrutar de la naturaleza mientras se ejercita.

Para León (2018) una buena carrera es un elemento esencial en la calidad de vida del ser humano, pues, además de la adquisición y el mantenimiento de una mejor disponibilidad física de uno mismo, también se mejora la capacidad de comunicación, se facilita la inserción social, la salud y la relación con el entorno.

Correr en el campo es considerado como un ejercicio simple y económico para incorporar en nuestra rutina. Además de alcanzar una mejor preparación y resistencia física, se estimula la mente para afrontar el día a día. Todo ello en un ambiente positivo, que invita a reflexionar y renovar la energía.

La práctica de la carrera en entornos montañosos puede ser la solución perfecta para mantener un peso saludable y descargar la mente de las tensiones diarias que todos tenemos; al variar la rutina diaria se siente más cerca de esa sensación de paz que nos trasmite el contacto con la naturaleza.

Peñarrubia et al. (2016) concuerdan con que el medio natural fomenta el desarrollo de diferentes aspectos psicológicos, sociológicos, físicos y formativos. Estos elementos corroboran que realizar actividades físicas en dichos entornos, es beneficiario para liberar el estrés y aumentar la calidad de vida al obtener un mejor funcionamiento de los órganos del cuerpo humano, se favorece la interacción directa con la naturaleza que a su vez promueve su protección y, fortalece integralmente la personalidad del individuo.

Cualquier persona puede empezar a correr en el campo, siempre considerando su estado de salud y respetando los límites de su cuerpo, procurando no solo tener su propio criterio, sino también el del médico de la familia. Se reconoce que los impactos positivos de este tipo de práctica dependen también del comprometimiento de cada persona.

La propuesta de recomendaciones, como más adelante se detalla, está estructurada de manera sencilla y de fácil comprensión, que permite a los practicantes entender adecuadamente los beneficios que aporta correr en entornos montañosos cuando se interactúa directamente con el medio ambiente, por lo que deben considerarse sujetos activos en los procesos de su propio aprendizaje. Como plantea Mann (2018), se trata de involucrar a los participantes en la actividad



Beneficios medioambientales para practicantes de actividades físico deportivas en entornos montañosos/Environmental benefits for practitioners of physical sports activities in mountainous environments/Benefícios ambientais para praticantes de atividades físico-esportivas em ambientes montanhosos

que están realizando, contribuyendo al desarrollo de sus habilidades personales y sociales y, además, produciendo beneficios sobre el aprendizaje y mejoras a nivel físico y motriz.

Recomendación 1: Reconocimiento del terreno.

Desarrollo: A pesar de que el corredor pueda conocer o no el terreno donde va a desarrollar su carrera es aconsejable recorrer previamente el mismo para identificar los posibles obstáculos que puedan existir para ir de forma lenta y gradual aumentando el ritmo de la carrera. Se recomienda realizar un primer recorrido mediante una caminata para reconocer el terreno y habituarse a sus condiciones específicas (suelo, temperatura, humedad, etc.).

Recomendación 2: Realizar un proceso de adaptación.

Desarrollo: Este paso es de suma importancia para que el corredor asuma el tiempo necesario para adaptar su cuerpo a la nueva actividad y a las condiciones del terreno, lo que permitirá adaptarse a los senderos naturales y aumentar progresivamente la marcha con seguridad y constancia. Esto permitirá además evitar lesiones.

Recomendación 3: Reforzar la hidratación.

Desarrollo: Al ejercitar nuestro cuerpo se libera un gran volumen de líquidos y minerales a través de la transpiración. Ello puede provocar una sensación de debilidad y un descenso de la presión arterial, perjudicando nuestro rendimiento y nuestra salud. La mejor manera de evitar los síntomas negativos de una deshidratación es la ingesta de suficiente líquido. Además de beber mucha agua se pueden consumir jugos naturales u otra bebida que ayuden a reponer líquidos. También es interesante evitar el consumo de bebidas alcohólicas en la noche anterior a la corrida. El alcohol inhibe la producción de la hormona anti diurética y favorece la pérdida de líquidos.

Recomendación 4: Adoptar una alimentación equilibrada.

Desarrollo: Una alimentación más natural y equilibrada es fundamental para la gestión de un peso saludable y la prevención de numerosas enfermedades. Pero también es un aspecto clave para obtener el máximo rendimiento en las actividades físicas e intelectuales.

Recomendación 5: Tener cuidado con el frío y con el calor.

Desarrollo: Muchas veces al correr se percibe que las condiciones climáticas se acentúan. Por ejemplo, en verano el calor puede resultar agobiante y la exposición directa a los rayos solares

es extremadamente peligrosa. Por otro lado, en invierno el frío suele hacerse sentir con más intensidad.

De igual forma es recomendable tener en cuenta los elementos específicos para desarrollar la carrera en entornos montañosos:

1. Calzado adecuado:

Desarrollo: A pesar de la existencia de disímiles modelos de zapatillas que van desde la dureza, el peso y la forma el mejor calzado a utilizar es el que más cómodo resulte para el corredor. Se trata de una elección muy personal, no obstante, lo mejor es optar por un calzado no muy pesado, pero resistente. Además, tienen que contar con un agarre óptimo que permita seguridad en las pisadas.

2. Indumentaria:

Desarrollo: Al igual que el calzado, la ropa del corredor de montaña tiene ciertos requerimientos específicos para la actividad. A grandes rasgos, debe propiciarse el uso de ropa que proteja del viento y la lluvia, ya que las condiciones naturales no siempre son las mejores. Para la parte inferior pueden usarse prendas ajustadas, que faciliten una mejor movilidad.

3. Mochila:

Desarrollo: Esta dependerá de las distancias que se vayan a recorrer, pero se recomienda que de llevarla esta sea lo más liviana y práctica posible con capacidades para almacenar cosas útiles como el pomo con agua, elementos de primeros auxilios y alguna fruta.

4. Complementos:

Desarrollo: Se recomienda el uso de gorras y gafas para proteger el rostro y los ojos del sol. Se debe tener presente que en la carrera la mirada se mantiene mucho tiempo en el piso para evitar caídas por lo que si el sol está de frente pueden sufrirse una caída.

5. Teléfono móvil:

Desarrollo: En la actualidad no solo es parte de lo imprescindible para salir a correr, sino también para la vida. Puede servir para hacer una llamada de ser necesario, usarse como reproductor de música, reloj, cronómetro, indicador del clima o como ayuda a través de una aplicación específica.



Beneficios medioambientales para practicantes de actividades físico deportivas en entornos montañosos/Environmental benefits for practitioners of physical sports activities in mountainous environments/Benefícios ambientais para praticantes de atividades físico-esportivas em ambientes montanhosos

Para poder tenerlo siempre a mano pero que no moleste para hacer la carrera, se recomienda usarlo en un portamóvil, fácil de sujetar al brazo.

Discusión

Los instrumentos aplicados en la propuesta de recomendaciones para practicantes de la carrera en los entornos montañosos del municipio Maisí trajó beneficios considerables:

1. Correr es uno de los deportes con mayor consumo calórico, ya que se activan prácticamente todos los músculos del cuerpo. Sin embargo, siempre y cuando se mantenga un ritmo constante, en una ruta por la montaña se consumen de media más calorías que en un recorrido urbano similar. Asimismo, el porcentaje de grasa que se quema corriendo por la montaña resulta superior al de una superficie asfaltada, de esta forma al correr en un terreno irregular favorece la creación de picos de intensidad en vez de jugar con las velocidades.

2. Potencia los grupos musculares: la presencia de obstáculos naturales en el circuito (desniveles, rocas, cuestas, tierra húmeda) ayuda a mantener la musculatura en perfecto estado. Se trabajan los cuádriceps en las bajadas y los gemelos y femoral en las subidas. Fortalece el tren inferior y trabaja también el superior: La carrera en el campo no sólo entrena la resistencia, sino que implica un componente de fuerza importante, no solo en el tren superior, pues la rigurosa técnica corporal que requiere este tipo de carrera ayuda a tonificar sobre todo hombros, pecho, espalda y abdomen.

3. Evita castigar las rodillas y tobillos: El césped es un gran amortiguador, por lo que las rodillas y los tobillos apenas sufren. Sin embargo, debe variarse con la carrera por la tierra como punto intermedio ya que si se abusa de esta superficie se corre el riesgo de sobrecargar la musculatura. Es decir, la tierra no genera un impacto agresivo en las articulaciones ni sobrecarga la musculatura; asimismo, sobre esta superficie los músculos de la pantorrilla y los tobillos trabajan en profundidad, pues son los responsables de mantener el balance.

4. Favorece el desarrollo cognitivo y mejora la concentración: Correr sobre una superficie montañosa requiere mucha capacidad de concentración, pues es necesario estar muy atento al terreno irregular mientras practicamos el ejercicio, así como seguir las rutas programadas para evitar desorientarse.

Este factor tiene múltiples beneficios a nivel cognitivo: la coordinación y propiocepción del cuerpo aumenta considerablemente y nos hace capaces de mantener la atención de manera prolongada y enfocarla de forma óptima. Asimismo, se ejercita la memoria a corto y largo plazo y favorece una mejora en la orientación espacial.

5. Es importante la calidad del aire: Es un factor que, por lo general, suele pasar desapercibido. Cuando se realiza ejercicio al aire libre la cantidad de aire que inhalamos es mayor, por lo que, si el ambiente presenta contaminación, corremos el riesgo de que diversas sustancias tóxicas perjudiquen a nuestro aparato respiratorio. Este hecho se traduce en un aumento de prevalencia de asma y, en casos extremos, un incremento de las probabilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular, tales como una angina de pecho o un infarto agudo de miocardio.

6. Promueve beneficios psicológicos: Se reduce la tensión, la confusión, la ansiedad y la depresión, proporciona disfrute y satisfacción e incrementa la vitalidad y la energía. Por supuesto, correr en las ciudades también reporta múltiples beneficios psicológicos, pero ninguno comparable al resultado de la desconexión que provoca el contacto con el medio natural.

Conclusiones

A partir de las recomendaciones propuestas se demostró que la práctica de la carrera en entornos montañosos contribuye de forma significativa a mejorar la calidad de vida de los practicantes del municipio Maisí al tener en cuenta los beneficios que aporta a la salud humana estar en contacto directo con el medio ambiente con un carácter integrador en el que intervienen los diferentes elementos que conforman el ambiente de las montañas. Proporciona diversión y entretenimiento y estimula el desarrollo emocional, social y físico de los practicantes. Estos logran avances significativos en cuanto a su calidad de vida y favorece el conocimiento y protección del medio ambiente en sentido general.



Beneficios medioambientales para practicantes de actividades físico deportivas en entornos montañosos/Environmental benefits for practitioners of physical sports activities in mountainous environments/Benefícios ambientais para praticantes de atividades físico-esportivas em ambientes montanhosos

Referencias

- Brymer, E. y Schweitzer, R. (2016). *Phenomenology and the extreme sport experience*. Routledge.
- Caballero, P. J. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de colaboración simple. *EmásF: revista digital de educación física*, (19), pp. 99-114. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4122561>
- León Reyes, B. B. (2018) Diagnóstico inicial de la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Maestro y Sociedad*, (Número Especial), pp.52- 62.
- Mann, J. (2018). Is school working for teenage boys? Outdoor learning and real-life skills could be the keys to re-engagement. *Curriculum Perspectives*, 38(2), pp. 169-174. https://www.academia.edu/91676207/Is_school_working_for_teenage_boys_Outdoor_learning_and_real_life_skills_could_be_the_keys_to_re_engagement
- Peñarrubia, C., Guillén, R., y Lapetra, S. (2016). Las actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), pp. 27-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5392811>