

ACTIVIDADES FISICAS EN EL MEDIO NATURAL: SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA.

Por: Erwin Andrés Ramírez Gómez
Licenciado en Educación Física

Si le preguntas a las personas a que se dedican un fin de semana, seguramente el mayor porcentaje te dirá a descansar en casa, ir al cine o posiblemente a jugar un partido de futbol; y no esperarán que tu respuesta sea salir a caminar o montar bicicleta de 5 a 12 horas.

La mayor cantidad de personas solo desea "descansar" el fin de semana para madrugar el lunes y poder afrontar las exigencias de su trabajo, pero para aquellos que disfrutan de las actividades en la naturaleza, descansar se concibe de otra forma. Se trata de salir de lo cotidiano, de moverse en el medio natural, de retarse, compartir y disfrutar de las montañas.

Salir de la cotidianidad del trabajo, la contaminación y el paisaje gris se vuelve necesario, por esto la personas que disfrutan de las actividades en la naturaleza y los deportes de aventura buscan que cada espacio disponible pueda ser disfrutado en estos lugares en donde se sale del entorno que los rodea el mayor porcentaje de su vida.

Las actividades en la naturaleza pueden tener diversas finalidades como la educativa, social, recreativa y deportiva. No todo aquel que practica estos deportes busca mejorar su estado físico o salir de la urbe. En muchos casos se realizan como actividades educativas con niños y adultos en donde lo experiencial juega un papel predominante.

Actividades como el senderismo/trekking/caminatas, ciclomontañismo, canyoning, rappel, escalada, campismo, montañismo, espeleismo pueden ser practicadas en nuestro país, y su acogida a aumentado de manera significativa en los últimos 10 años.

La principal práctica que se realiza en Colombia es el senderismo pues es una actividad en la que caben todas las personas, sean sedentarios, activos, niños, adultos, adultos mayores, etc, esto teniendo en cuenta la dificultad de la actividad.

Antioquia es la ciudad que mayor cantidad de caminantes mueve a nivel de toda Colombia y es la que cuenta con la mayor cantidad de grupos de caminantes.

Esta actividad se viene realizando hace unos 30 años pero ha tenido mayor acogida en los últimos 10 años, tanto así que es la actividad preferida por las empresas tanto públicas como privadas para realizar con sus empleados dentro de los programas de recreación y deporte.

Otra actividad que ha crecido de manera exponencial ha sido el ciclomontañismo y cicloturismo.

Hace 10 años cuando salía a montar era extraño encontrarse ciclomontañistas en las trochas y caminos de Antioquia, pero hace aproximadamente 5 años esta actividad creció de manera exponencial; quizá por la aceptación de la bicicleta como un medio de transporte urbano y por la posibilidad de conseguir compañeros con quien salir gracias a las redes sociales en donde en la actualidad existe gran cantidad de grupos de ciclomontañismo.

Diversas instituciones se han percatado de la aceptación de este tipo de actividades incluyéndolas dentro de su cronograma de eventos; igualmente instituciones educativas han visto un gran

potencial en estas actividades para educar, enseñar y dinamizar la vida es estudiantes sacándolos de las aulas para aprender por medio de la experiencia con prácticas experienciales en el medio natural en donde los jóvenes aprender a afrontar de manera contralada situaciones que se pueden vivir fuera del entorno de comodidad, el hogar.

En Colombia es poco lo que se ha investigado sobre los efectos en la salud de aquellas personas que realizan estas prácticas; pero en países como España, Francia, Estados Unidos, entre otros que son pioneros en este tipo de deportes, el tema ha tomado vital importancia ya que una gran parte de las personas práctica algún deporte al aire libre.

Debido a la propagación de estas prácticas, se ha podido identificar que es lo que motiva a las personas a realizarlas; dentro de las razones se mencionan las sensaciones y emociones que suscitan, aventuras que engrandecen el sentimiento de libertad potenciado por el marco natural, el contacto con la naturaleza, el deseo de ampliar los conocimientos sobre una zona, el placer que proporcionan, su carácter flexible.

Y aunque estas actividades tienen su ámbito recreativo y competitivo, el recreativo es el que mayor crecimiento tiene por su carácter libre y voluntario en donde la competencia es más consigo mismo que con los demás. Es lograr afrontar los desafíos que te impone el agua, el viento, la tierra por medio del esfuerzo propio, mental y físico en donde en muchas ocasiones se deben afrontar situaciones en entrañan desafío y riesgo.

El riesgo es justamente lo que hace que estas prácticas tengan gran acogida. Al sentirse en riesgo se entiende lo importante de estar vivo y de prepararse para vivir, se aprende a valorar lo que se tiene y lo que se es, motivando a la persona a superarse por medio de la preparación de su cuerpo, mente y voluntad.

Bibliografía

Baena, E. A., & Baena, E. S. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. *Efdeportes* .

Granero, G. A. (2007). Líneas de investigación de las actividades físico-deportivas y recreativas en la naturaleza. *Efdeportes* .

Granero, G. A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. *Efdeportes* .

Sánchez, I. J. (2005). *Actividades en el Medio Natural y Educación Física*. Sevilla: Wanceulen .

Sousa, Á. (1994). *El ocio turístico en las sociedades industriales avanzadas*. Barcelona: Bosch.