

# Entrenamiento al aire libre, actividad sana y segura



Tanto para la **Comisión Europea** como para las **Naciones Unidas** es una prioridad garantizar una vida sana y promover la actividad física y estilos de vida saludables a través del ejercicio físico, tanto en instalaciones deportivas en espacios cerrados como en espacios abiertos, potenciando el objetivo de ciudades activas tal y como marca la agenda 2030. Son muchas las administraciones públicas que están aprovechando el compromiso de ser **ciudades activas** para realizar acuerdos, convenios, con operadores, empresas o asociaciones deportivas con el fin de promover la actividad física entre sus ciudadanos y aprovechar los espacios al aire libre como fuente de salud, realizada a través de profesionales cualificados.

Algunos de los requisitos imprescindibles para adoptar esta apertura hacia el entrenamiento al aire libre son:

- Diseño urbanístico apropiado del espacio para el ejercicio físico.
- Sostenibilidad y correcta convivencia del uso del espacio al aire libre.

- Proximidad y sinergias con los equipamientos deportivos.
- Garantía jurídica mediante convenios y colaboraciones entre la administración municipal y los operadores deportivos para el uso del espacio al aire libre.
- Innovación y seguridad física y sanitaria en las actividades propuestas.
- Cualificación profesional de los responsables de su desarrollo.

Estos requisitos buscan acercarse al proyecto europeo SPAcE (Supporting Policy and Action for Active Environments, 2017), y cumplir así su objetivo de promoción de un entorno de Urbanismo Activo (UActivE) que permita aumentar los niveles de actividad física. Hay que tener en cuenta que, en algunas zonas como cascos históricos, centros urbanos o áreas residenciales de población desfavorecida, donde en muchos casos carecen por completo de instalaciones e infraestructuras, resultará mucho más difícil poder intervenir de forma sostenible a la hora de realizar estos cambios.

Ante la actual situación de pandemia sanitaria con cierres y restricciones, que ha provocado que muchos usuarios **no puedan o tengan miedo a realizar actividades en espacios cerrados**, los centros deportivos y gimnasios tienen una gran oportunidad para hacer frente a esta coyuntura, aprovechando los espacios al aire libre, teniendo en cuenta los requisitos anteriores y los objetivos de ciudades y sociedades más activas y saludables.

Hay que destacar que debido a la pandemia, se ha observado un **cambio en las tendencias dentro del sector del fitness**. Según el último estudio de la American College of Sports Medicine (ACSM), las actividades al aire libre ocupan el cuarto puesto en la encuesta de tendencias Fitness a nivel internacional, lo que implica un gran aumento en el interés de estas actividades desarrolladas en el exterior, teniendo en cuenta en el año 2020 no se encontraban dentro del Top-10.

En nuestro país, se ha dado la misma circunstancia, ya que en el último informe para el año 2021, sitúa a las actividades de fitness al aire libre en el sexto lugar, no teniendo presencia en el año 2020.

Una posible forma de aprovechar este cambio es que los centros deportivos adapten sus actividades para poder ser realizadas en **espacios abiertos, parques públicos o zonas cercanas habilitadas a los gimnasios**, cumpliendo con las medidas sanitarias correspondientes y siendo grupos reducidos fácilmente gestionables. De esta forma ofrecen a sus usuarios una mayor confianza y seguridad, evitando que se den de baja o dejen de hacer práctica física.

Cabe tener en cuenta que en los últimos años, los practicantes que realizan actividad física en el espacio público se ha multiplicado, sin embargo, esta actividad se realiza sin asesoramiento de un profesional cualificado, reduciendo su eficacia e incrementando la posibilidad de lesiones y efectos negativos. Una razón más para que los centros deportivos y de fitness aprovechen la **integración de este tipo de actividades al aire libre** en su oferta de servicios, llegando a este perfil de usuario.

Para llevar a cabo este tipo de acciones, será necesario y recomendable que los centros deportivos y de fitness soliciten a los responsables de los barrios, distritos y ayuntamientos, el **uso y la cesión de las zonas públicas habilitadas** para desarrollar este tipo de actividades. A raíz de la pandemia, se ha visto como en otros sectores como por ejemplo la hostelería y la restauración, se han incrementado el uso de terrazas y

espacios abiertos para su desarrollo profesional, siendo un ejemplo de cooperación y ordenación entre la iniciativa privada y la administración pública.

Otro aspecto a considerar será el **tipo de actividades a realizar**, como por ejemplo circuitos funcionales, actividades suaves o coreografiadas, e incluso entrenamientos personales, siempre en cualquier caso, dirigidas por profesionales y en grupos controlados, utilizando el material adecuado y cumpliendo con las normativas sanitarias vigentes.

Parece bastante difícil que los gimnasios y centros deportivos consigan recuperar a corto y medio plazo su actividad normal dadas las restricciones y medidas existentes, por lo que buscar alternativas, se convierte en una necesidad para adaptarse a la situación. Aprovechando que la práctica física al aire libre tiene ahora mayor demanda, llevar las actividades al exterior es una opción muy viable y a tener en cuenta.

**Link to Original article:** <https://www.manelvalcarce.com/blog/entrenamiento-al-aire-libre-actividad-sana-y-segura?elem=239045>