**Gotitas de Investigación (octubre 2019)**

**Comité de Investigación RAFA-PANA**

**Farah A. Ramírez Marrero, PhD, MSc, CSCS, FACSM**

**RAFA-PUR**

**Más Actividad Física Con Más Árboles, Sombra y Verdor**

La literatura científica continúa enfatizando la importancia de aumentar la actividad física y reducir el tiempo sedentario para poder alcanzar una vida más saludable y feliz. Una estrategia importante en esta dirección es reemplazar 30 minutos diarios de estar sentados viendo televisión o estar sentados utilizando una computadora, por 30 minutos de actividad física que podamos integrar en nuestra rutina diaria como, por ejemplo, caminar por el vecindario o en el lugar de trabajo. Según Wijndaele et al. (2017), esta estrategia puede provocar una reducción de 5.9% en la incidencia de mortalidad prematura por todas las causas, mientras que una reducción mayor (14.9%) se podría observar si se sustituye el tiempo viendo televisión por alguna actividad vigorosa deportiva.

¿Cómo podemos lograr este cambio en el ambiente en el que residimos o trabajamos? Esta “gotita de investigación” resalta la naturaleza que nos rodea como un factor que influye nuestra práctica de actividad física. Tabatabaie, Lift y Carrico publicaron en septiembre de este año 2019, un estudio sobre la percepción de las personas sobre la naturaleza, árboles y sombra, y su participación en actividad física. El estudio se llevó a cabo en la ciudad de Denver, Colorado, Estados Unidos; donde participaron 474 residentes en áreas urbanas de 803 que fueron contactados (tasa de respuesta = 59%) entre los seleccionados por área geográfica según bloques del censo. Estos participantes completaron una encuesta en persona que duró 45 minutos, en la que se evaluó la percepción de verdor en base a la presencia de la naturaleza, los árboles y sombra en el vecindario. La actividad física se evaluó por auto reporte utilizando el cuestionario CHAMPS (Community Healthy Activities Model Program for Seniors). En los análisis se controló por el nivel educativo, edad, sexo, percepción de salud y mes del año en que se realizó la encuesta; y se observó que el tiempo en actividad física de intensidad moderada a vigorosa autoreportado (10.7 horas/semana) se asoció significativamente con la percepción de verdor en el vecindario. Este resultado sugiere que el aspecto cualitativo que representa la percepción de presencia de la naturaleza, árboles y sombra en el vecindario, impacta positivamente la actividad física de intensidad moderada a vigorosa que las personas realizan en su área de residencia en zonas urbanas. Lo mismo podría aplicarse al ambiente de trabajo en áreas rurales.

En el momento histórico presente, donde cada vez cobra más y más relevancia la necesidad de proteger nuestro planeta, éste estudio también hace un llamado para la protección y siembra de árboles como una agenda esencial de salud pública global. Son nuestros árboles los que proveen sombra natural, oxígeno y refrescan el ambiente, además de hacer más agradable y atractiva la actividad física al aire libre.

Referencias

Tabatabaie S, Lift JS, Carrico A (2019). A study of perceived nature, shade and trees and self-reported physical activity in Denver. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 3604; doi: 10.3390/ijerph16193604.

Wijndaele K, Sharp SJ, Wareham NJ, Brage S (2017). Mortality risk reductions from substituting screen time by discretionary activities. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 49(6): 1111-1119.