



# Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

[www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org](http://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org)



## Espacios naturales, bienestar psicológico y satisfacción con la imagen corporal en corredores

**Hannia Reyes-Rincón**

Instituto de Salud Pública, Universidad Veracruzana, México

**Santiago Gibert-Isern**

Dimensión Natural S.C., México

**Sarai Ramírez-Colina**

Sistema de Atención Integral a la Salud, Universidad Veracruzana, México

**Eduardo Pineda-Arredondo**

Instituto de Ecología A.C., Veracruz, México

**Vianey Guadalupe Argüelles-Nava**

Instituto de Salud Pública, Universidad Veracruzana, México

**Yolanda Campos-Uscanga**

Instituto de Salud Pública, Universidad Veracruzana, México

**RESUMEN:** Las estrategias desarrolladas para disminuir la inactividad física no siempre generan grandes cambios, por lo que la búsqueda de los factores que subyacen a la práctica de actividad física es prioridad en salud pública. El objetivo de este trabajo fue determinar si existe relación entre correr en espacios naturales, bienestar psicológico, satisfacción con la imagen corporal y características de la actividad física. Se realizó un estudio transversal, en el que participaron 131 corredores (68 hombres y 63 mujeres) de la ciudad de Xalapa, Veracruz (México). El rango de edad fue de 20 a 70 años ( $M = 38.95$ ;  $DT = 11.25$ ). Se empleó un cuestionario de datos generales y práctica de actividad física, la Escala de bienestar psicológico de Ryff y el *Body Shape Questionnaire*. Se encontraron puntajes altos de bienestar psicológico y bajos de insatisfacción con la imagen corporal, sin embargo, en mujeres los puntajes de insatisfacción fueron más altos que en hombres. Las personas que se ejercitan con frecuencia en espacios naturales mostraron mayor bienestar psicológico, mejor desempeño en su ejercicio físico y más años corriendo. El bienestar psicológico tuvo correlación positiva con edad, años corriendo, días corriendo, minutos corriendo por ocasión y máximo de kilómetros, además tuvo correlación negativa con la insatisfacción con la imagen corporal. Se concluyó que correr se relaciona con beneficios psicológicos y quienes corren en espacios naturales tienen mayor bienestar psicológico y persistencia en la práctica. Por ello se requiere promocionar programas de actividad física en espacios naturales para la población general.

**PALABRAS CLAVES:** ejercicio verde, salud, distintos entornos, naturaleza

El presente trabajo fue aprobado por el comité de ética del Instituto de Salud Pública de la Universidad Veracruzana, con número de registro CEI-ISP-R25/2020.

**Hannia Reyes-Rincón** es nutrióloga y Maestra en Salud Pública

**Santiago Gibert-Isern** es biólogo, Maestro en Ciencias Forestales, Doctorando en Biología Integrativa

**Sarai Ramírez-Colina** es Licenciada en Educación Física, Maestra en Salud Pública

**Eduardo Pineda-Arredondo** es biólogo, Doctor en Ciencias (Ecología y manejo de recursos naturales)

**Vianey Guadalupe Argüelles-Nava** es nutrióloga, Maestra en Salud Pública y Doctora en Psicología

**Yolanda Campos-Uscanga** es psicóloga, Maestra en Salud Pública y Doctora en Psicología

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a: Dra. Yolanda Campos Uscanga. Luis Castelazo Ayala s/n, Col. Industrial Ánimas, Xalapa, Veracruz, México. Tel: +522288418937. E-mail [ycampos@uv.mx](mailto:ycampos@uv.mx)



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

## Natural areas, psychological well-being and body image satisfaction in runners

**ABSTRACT:** The strategies developed to reduce physical inactivity do not always generate great changes, so the search for the factors that underlie the practice of physical activity is a priority in public health. The aim of this study was to determine whether there is a relationship between running in natural areas, psychological well-being, satisfaction with body image and physical activity characteristics. A cross-sectional study was conducted, in which 131 runners (68 men and 63 women) from the city of Xalapa, Veracruz (Mexico) participated. The age range was 20 to 70 years ( $M = 38.95$ ;  $SD = 11.25$ ). A questionnaire of general data and physical activity practice, the Body Shape Questionnaire and Ryff Psychological Well-being Scale, was used. We found high scores for psychological well-being and low levels of body image dissatisfaction; however, dissatisfaction scores were higher in women than in men. The people who exercised frequently in natural areas showed higher psychological well-being, better exercise performance and more years of running. The psychological well-being was positively correlated with age, years running, days running, minutes running per run and maximum kilometers, and was negatively correlated with body image dissatisfaction. We concluded that running in natural areas is related to greater psychological well-being and perseverance in the activity. Therefore, it is necessary to develop and promote physical activity programs in natural areas for the general population.

**KEYWORDS:** green exercise, health, different environments, nature

## Espaços naturais, bem-estar psicológico e satisfação com a imagem corporal em corredores

**RESUMO:** As estratégias desenvolvidas para reduzir a inatividade física nem sempre geram grandes mudanças, pelo que a procura dos fatores subjacentes à prática da actividade física é uma prioridade na saúde pública. O objetivo deste trabalho foi determinar se existe uma relação entre correr em espaços naturais, bem-estar psicológico, satisfação com a imagem corporal e características da actividade física. Foi realizado um estudo transversal, no qual participaram 131 corredores (68 homens e 63 mulheres) da cidade de Xalapa, Veracruz (México). O intervalo de idades foi de 20 a 70 anos ( $M = 38.95$ ;  $DP = 11.25$ ). Foi utilizado um questionário de dados gerais e prática de actividade física, a Escala do Bem-estar Psicológico de Ryff e o Body Shape Questionnaire. Obtiveram-se pontuações elevadas para o bem-estar psicológico e baixos níveis de insatisfação com a imagem corporal, no entanto, as pontuações de insatisfação foram mais elevadas nas mulheres do que nos homens. As pessoas que se exercitavam frequentemente em áreas naturais apresentavam maior bem-estar psicológico, melhor desempenho no exercício e mais anos de corrida. O bem-estar psicológico estava positivamente correlacionado com a idade, anos de corrida, dias de corrida, minutos de corrida em cada vez e máximo de quilómetros. Além disso, estava negativamente correlacionado com a insatisfação de imagem corporal. Concluiu-se que a corrida está relacionada com benefícios psicológicos e que correr em espaços naturais está relacionado com um maior bem-estar psicológico e persistência na prática. Por conseguinte, é necessário promover programas de actividade física em espaços naturais para a população em geral.

**PALAVRAS-CHAVE:** exercício verde, saúde, ambientes diferentes, natureza

Artículo recibido: 16/09/2021 | Artículo aceptado: 02/12/2021

La inactividad física ha ido en incremento en los últimos años y se ha acentuado con la pandemia causada por el virus SARS-CoV-2, debido a las recomendaciones emitidas por las autoridades para mantener el distanciamiento social y evitar el contagio (Márquez, 2020). Lo que ha provocado que las personas mantengan un estado de inactividad física, agudizando esta problemática que se ha relacionado con mayor malestar psicológico (López et al., 2021). En México, el 61.10% de la población mayor de 18 años no realiza algún tipo de actividad física programada, siendo mayor el problema en mujeres (65.60%) que en hombres (56.20%) (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2020). Esta realidad hace evidente que las estrategias implementadas hasta ahora han sido poco efectivas, por lo que es apremian-

te entender los factores que se asocian con la realización de ejercicio físico.

El ejercicio físico involucra planeación, frecuencia, repetición y cronicidad, con el objetivo de mejorar la salud o la aptitud física. Se ha encontrado que el ejercicio físico disminuye el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer. Adicionalmente aporta a la salud mental al disminuir la ansiedad, la depresión, el estrés y mejorar las capacidades cognitivas: habilidades de convivencia, bienestar psicológico, auto-concepto, autoestima y capacidad para superar circunstancias traumáticas (Barbosa et al., 2018; Urra et al., 2019).

Sin embargo, en la práctica del ejercicio físico se han observado diferencias por sexo. En términos generales, los hombres tienen mayor capacidad y tonicidad muscular, ya que anatómicamente hombres y mujeres son diferentes en la proporción de masa grasa y masa muscular lo que genera diferencias al momento de ejercitarse (Rojas et al., 2016). Adicionalmente, los hombres son más persistentes en la práctica del ejercicio físico, mientras que las mujeres tienden a abandonarlo con mayor frecuencia (Oliveira y Parra, 2018).

Así mismo, se ha encontrado que los hombres presentan menor insatisfacción con la imagen corporal, mientras que las mujeres tienden a sentirse insatisfechas con su imagen corporal y desear estar más delgadas, independientemente de que tengan o no exceso de peso, buscando ideales de cuerpo basados en aspiraciones que la propia sociedad ha creado (Mendieta-Izquierdo, 2014).

Por otro lado, también existen diferencias por sexo en bienestar psicológico, las mujeres reportan puntajes más bajos en las dimensiones de autoaceptación y autonomía, pero en las relaciones positivas con otros y crecimiento personal puntúan más alto (Mayormo et al., 2016).

Dentro de la amplia gama de posibilidades que existen para ejercitarse, el correr también conocido como running es una de las prácticas más recomendadas por los múltiples aportes que tiene al estado de salud tales como mejor elasticidad en las arterias previniendo así la aterosclerosis, aumento en los niveles de colesterol HDL, mejor funcionamiento cardiovascular, cognitivo y pulmonar y menor riesgo de sufrir infartos, angina de pecho y formación de coágulos al existir una correcta circulación sanguínea (Carrera, 2015); además su realización es accesible para la mayoría de la población. Pero como cualquier otra práctica deportiva, un elemento fundamental es contar con evidencia científica que permita entender la forma de lograr mejores resultados (Ramis et al., 2019), incluso si los fines son la salud.

Existe evidencia de que las actitudes hacia las actividades deportivas en los individuos están influenciadas por aspectos sociales y psicológicos, especialmente el disfrute percibido (Yongsheng y Zhiguo, 2021). El entorno verde pudiera ser una pieza fundamental para la promoción de la salud, ya que el contacto con este tipo de entornos se ha relacionado con niveles altos de sentimientos de restauración, es decir, las personas tienden a sentirse más calmados, relajados y renovados (White et al., 2013), reflejando un mayor nivel de bienestar psicológico, reducción de los niveles de ansiedad (Lawton et al., 2017) y mayor bienestar emocional en comparación con ejercitarse en un entorno construido o cerrado (Pasanen et al., 2014). Adicionalmen-

te, se ha observado que el bienestar psicológico se relaciona con mayor rendimiento de los deportistas (Xiu-Ming, 2020).

De igual forma caminar en un espacio verde genera más niveles de compromiso (Neale et al., 2017), mejora la atención dirigida (Lawton et al., 2017) y la cohesión social (Rogerson et al., 2016). Se ha comprobado que si se realiza una caminata vigorosa en un espacio natural de 30 minutos cinco días a la semana se tiene menos probabilidad de: sufrir un ataque al corazón (20 al 30%), desarrollar diabetes (30% a 40%), sufrir fractura de cadera (36% a 68%), desarrollar cáncer de intestino (30%), cáncer de mama (20%) y depresión y demencia (20%) (Castell, 2020).

Pese a las evidencias previamente mencionadas sobre los beneficios del contacto con la naturaleza y del ejercicio físico en conjunto, no existen investigaciones en población en general, sobre las relaciones que hay entre correr en espacios naturales y los beneficios a la salud.

Este estudio tuvo como objetivo determinar si existe relación entre correr en espacios naturales, el bienestar psicológico, la satisfacción con la imagen corporal y las características de la actividad física. Se trabajó con tres hipótesis: 1) existe diferencias por sexo en las características de la actividad física, el bienestar psicológico y la insatisfacción con la imagen corporal; 2) existe diferencias en las características de la actividad física, el bienestar psicológico y la insatisfacción con la imagen corporal de acuerdo con la frecuencia en que corren en espacios naturales; 3) las características de la actividad física se relacionan con el bienestar psicológico y la insatisfacción con la imagen corporal.

## Método

### Participantes

Se realizó un muestreo no probabilístico. Participaron 131 corredores (68 hombres y 63 mujeres) de la ciudad de Xalapa, Veracruz, México. Adicionalmente fueron divididos en dos grupos de acuerdo con la predilección por correr en espacios naturales sin importar el número de días a la semana que lo hicieran, es decir, lo que importaba era saber si la mayoría de las ocasiones en que corrían lo hacían en entornos naturales: 43 reportaron que nunca o raras veces corrían en espacios naturales, mientras que 88 lo hacían frecuentemente o siempre. Más del 80% de la muestra reportó ejercitarse más de tres veces a la semana y más del 60% lleva más de tres años practicando el running.

La edad estuvo comprendida entre los 20 y 70 años ( $M = 38.95$ ;  $DT=11.25$ ), la ocupación predominante fue trabajador asalariado (60.30%) y la mayoría reportó vivir en pareja (80.00%).

## Instrumentos

Se aplicó un cuestionario sobre datos generales de los participantes, así como características del ejercicio físico (años corriendo, días a la semana, minutos corridos por ocasión, mínimo de kilómetros a la semana y máximo de kilómetros a la semana) y la frecuencia en que corren en cada tipo de espacio. Se consideraron tres tipos de entornos: naturales, intermedios y contruidos. Se consideran naturales los espacios con predominio de vegetación y mínima o nula presencia de construcciones humanas. Los espacios intermedios se definieron como aquellos que combinan en similares proporciones vegetación y construcciones humanas. Se consideraron espacios contruidos aquellos lugares esencialmente contruidos por el hombre y con mínima o nula presencia de vegetación.

Para medir insatisfacción con la imagen corporal se aplicó el *Body Shape Questionnaire (BSQ)*, versión unidimensional, validada en población mexicana que consta de 18 ítems en escala tipo Likert de 6 puntos, donde el puntaje más elevado refleja mayor insatisfacción con la imagen corporal, en su validación presentó alta fiabilidad (0.95) (Dominguez-Lara et al., 2018) al igual que en esta muestra (alfa de Cronbach de .96).

Se empleó la Escala de bienestar psicológico de Ryff versión unidimensional validada en universitarios mexicanos, con 19 ítems en formato de respuesta tipo Likert, las puntuaciones comprendidas van entre 1 y 6; el puntaje más alto refleja mayor presencia de bienestar psicológico. En la validación mostró alta fiabilidad (.91) (Dominguez-Lara et al., 2019), al igual que en la muestra de este estudio (alfa de Cronbach de .97).

## Procedimiento

Se realizó una convocatoria virtual a corredores de la ciudad de Xalapa través de Facebook para participar en la encuesta, cuyo cuestionario fue elaborado en *google forms*. Leer y aceptar el consentimiento fue requisito para acceder al cuestionario.

## Análisis de datos

Se revisó y codificó la información obtenida en la base de datos de Excel y se exportó a SPSS v25 para su análisis estadístico, se verificó la normalidad de los datos a través de asimetría y curtosis. Las características de los participantes fueron descritas a través de medias y desviación estándar para las variables con distribución normal (edad, años corriendo, días corriendo a la semana, minutos corridos por ocasión, mínimo y máximo de kilómetros corridos por semana, insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico), y mediana y rango para las que no siguieron una distribución normal (kilómetros corridos por ocasión y minutos utilizados para correr un kilómetro). Se compararon las variables cuantitativas por sexo y predilección por los espacios naturales para correr a través de prueba t student (para muestras independientes) y para las que no siguieron distribución normal U de Mann-Whitney. Por último, la asociación entre las variables se estimó mediante el coeficiente de correlación de Pearson para las variables con distribución normal y el coeficiente de correlación de Spearman para las que no siguieron distribución normal.

## Diseño de investigación

Se realizó un estudio transversal, analítico y correlacional.

## Resultados

En la tabla 1 se muestra los resultados de tipo descriptivo de las variables estudiadas (sexo, ocupación, motivo por el cual se ejercitan y estado civil) encontrando representación proporcional por sexo y la principal razón por la cual se ejercitan fue salud. La muestra total presentó baja insatisfacción con la imagen corporal y alto bienestar psicológico.

El tipo de espacio donde corren con mayor frecuencia fue el natural, ya sea de forma exclusiva o en combinación con otro tipo de espacios (Figura 1).

Al comparar la práctica de la actividad física por sexo, se encontró que, los hombres tienen mejores puntajes en años corriendo, máximo de kilómetros corridos por semana, kilómetros corridos por ocasión, menos minutos al correr un kilómetro y menor insatisfacción con la imagen corporal en comparación con las mujeres (Tabla 2).

Tabla 1. Descripción de la muestra

Variable		n	%
Sexo	Hombre	68	52.00
	Mujer	63	48.00
Ocupación	Trabajador asalariado	79	60.30
	Trabajador independiente	20	15.30
	Jubilado/pensionado	5	3.80
	Ama de casa	5	3.80
	Estudiante	5	3.80
	Desempleado	5	3.80
	Otro	4	3.10
Motivo por el que practican running	Salud	108	82.40
	Competencia	83	63.40
	Recreación	68	52.00
	Estética	19	14.50
Relación de pareja	Casado / unión libre	105	80.00
	Soltero / viudo	26	20.00
		<b>Media</b>	<b>DT</b>
Bienestar psicológico		39.08	18.53
Insatisfacción con la imagen corporal		100.37	15.74

Figura 1. Distribución de la muestra de acuerdo con el tipo de espacios donde corren

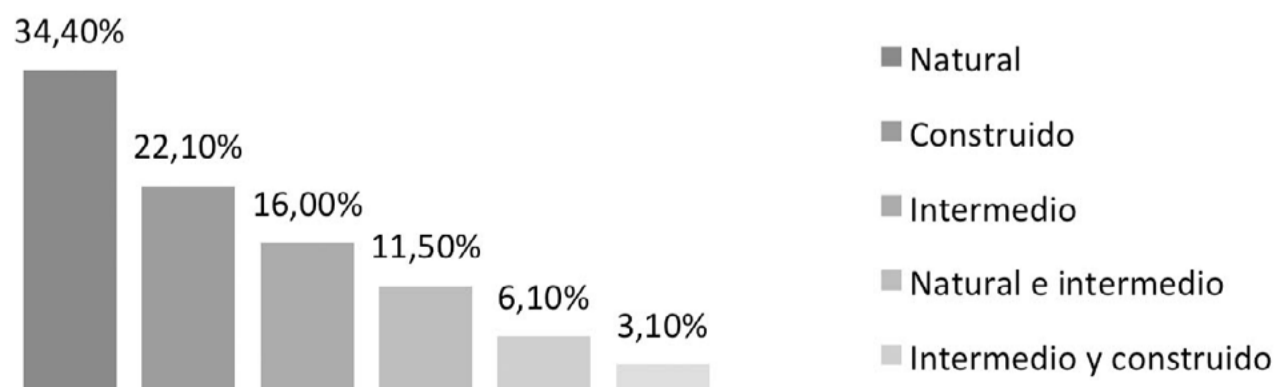


Tabla 2. Comparación de medias y medianas de las variables de estudio por sexo

Variable	Total		Mujer		Hombre		p*
	M	D.T.	M	D.T.	M	D.T.	
Edad	38.95	11.25	38.29	8.77	39.57	13.17	.50
Años corriendo	9.53	10.85	7.05	7.57	11.84	12.82	.01
Días corriendo a la semana	3.88	1.45	4.11	1.35	3.66	1.51	.07
Minutos corridos por ocasión	63.25	25.52	61.51	24.69	64.87	26.34	.45
Mínimo de km corridos por semana	19.39	15.19	18.37	14.43	20.34	15.91	.46
Máximo de km corrido por semana	35.37	25.01	30.48	20.60	39.90	27.88	.03
Insatisfacción con la imagen corporal	39.08	18.53	43.59	17.80	34.91	18.34	.01
Bienestar psicológico	100.37	15.74	102.32	10.60	98.56	19.22	.17
Variable	Mdn	Rango	Mdn	Rango	Mdn	Rango	p**
Km por ocasión	7.00	59.00	6.00	13.00	8.00	59.00	.01
Minutos por km	6.00	48.00	6.30	47.00	5.00	18.00	.00

*Nota:* \*Prueba t de Student para muestras independientes; \*\*Prueba U de Mann Whitney; km= kilómetros.

Quienes corren con más frecuencia en espacios naturales reportan más años corriendo, kilómetros por ocasión, minutos corridos por ocasión y bienestar psicológico, así como

menor insatisfacción con la imagen corporal que quienes corren pocas o raras veces en estos espacios (Tabla 3).

Tabla 3. Comparación de medias y medianas por frecuencia en que corren en espacios naturales

Variable	Nunca o rara vez		Frecuente o siempre		p*
	M	D.T.	M	D.T.	
Edad	36.86	9.54	39.98	11.91	.14
Años corriendo	6.84	8.23	10.85	11.75	.03
Días corriendo a la semana	3.93	1.44	3.85	1.46	.77
Minutos corridos por ocasión	55.23	24.30	67.17	25.31	.01
Mínimo de km corridos por semana	19.53	16.03	19.32	14.86	.94
Máximo de km corrido por semana	38.05	27.74	34.06	23.61	.39
Insatisfacción con la imagen corporal	44.16	20.84	36.60	16.87	.04
Bienestar psicológico	95.65	19.40	102.67	13.11	.04
Variable	Mdn	Rango	Mdn	Rango	p**
Km por ocasión	5.00	59.00	7.00	43.00	.04
Minutos por km	6.00	17.00	6.00	48.00	.87

*Nota:* \*Prueba t de Student para muestras independientes; \*\*Prueba U de Mann Whitney, n= número; km= kilómetros.

La insatisfacción con la imagen corporal tuvo correlación positiva con los minutos por kilómetro y correlación negativa con la edad, los años corriendo, los kilómetros corridos por ocasión, los minutos por kilómetro a la semana y el máximo de kilómetros por semana (Figura 2).

El bienestar psicológico correlaciona positivamente con la edad, los años corriendo, los días corriendo a la semana, los minutos corriendo por ocasión y el máximo de kilómetros a la semana y correlaciona negativamente con la insatisfacción con la imagen corporal (Figura 3).

Figura 2. Correlación entre insatisfacción con la imagen corporal y las variables de estudio

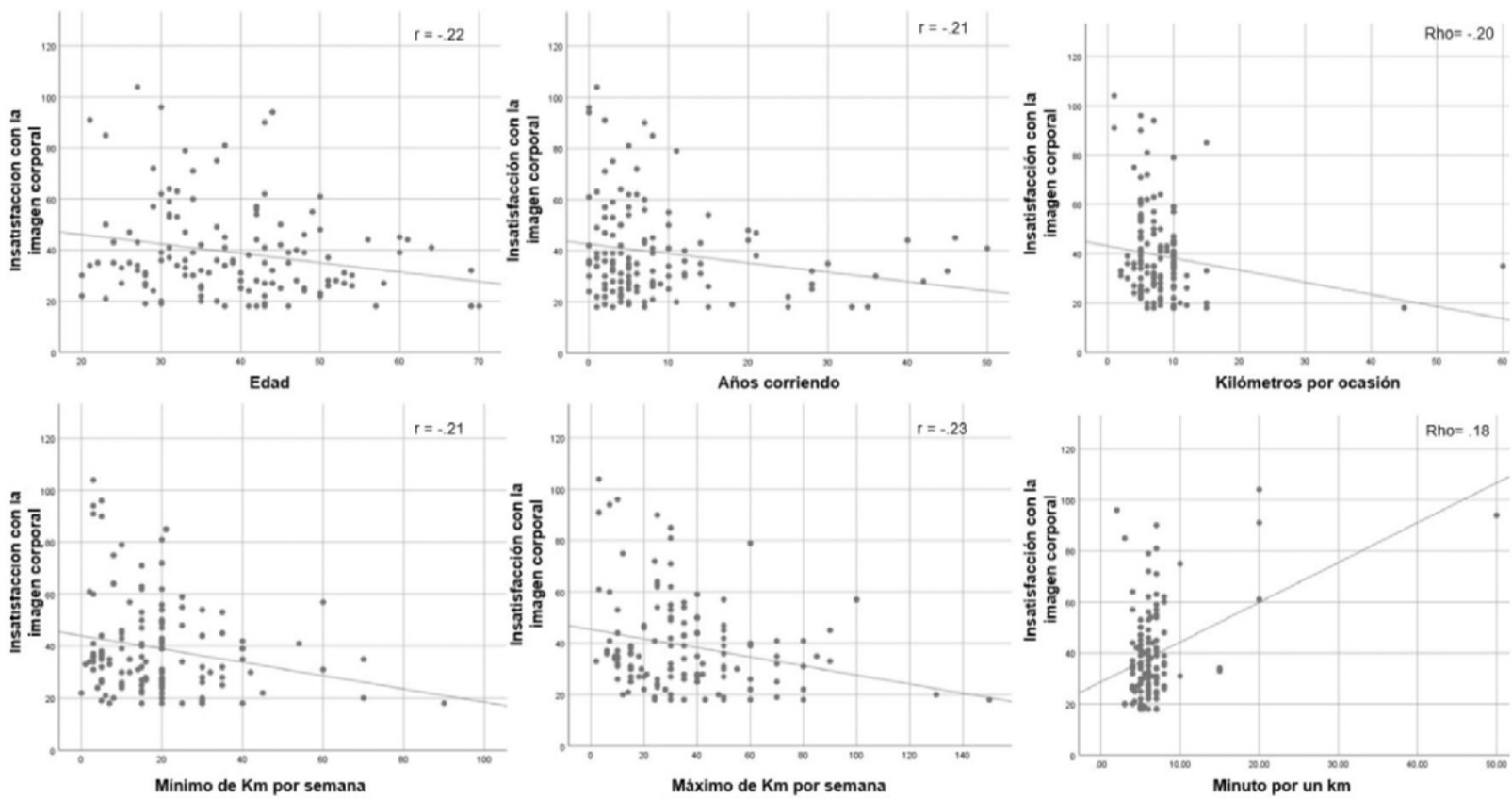
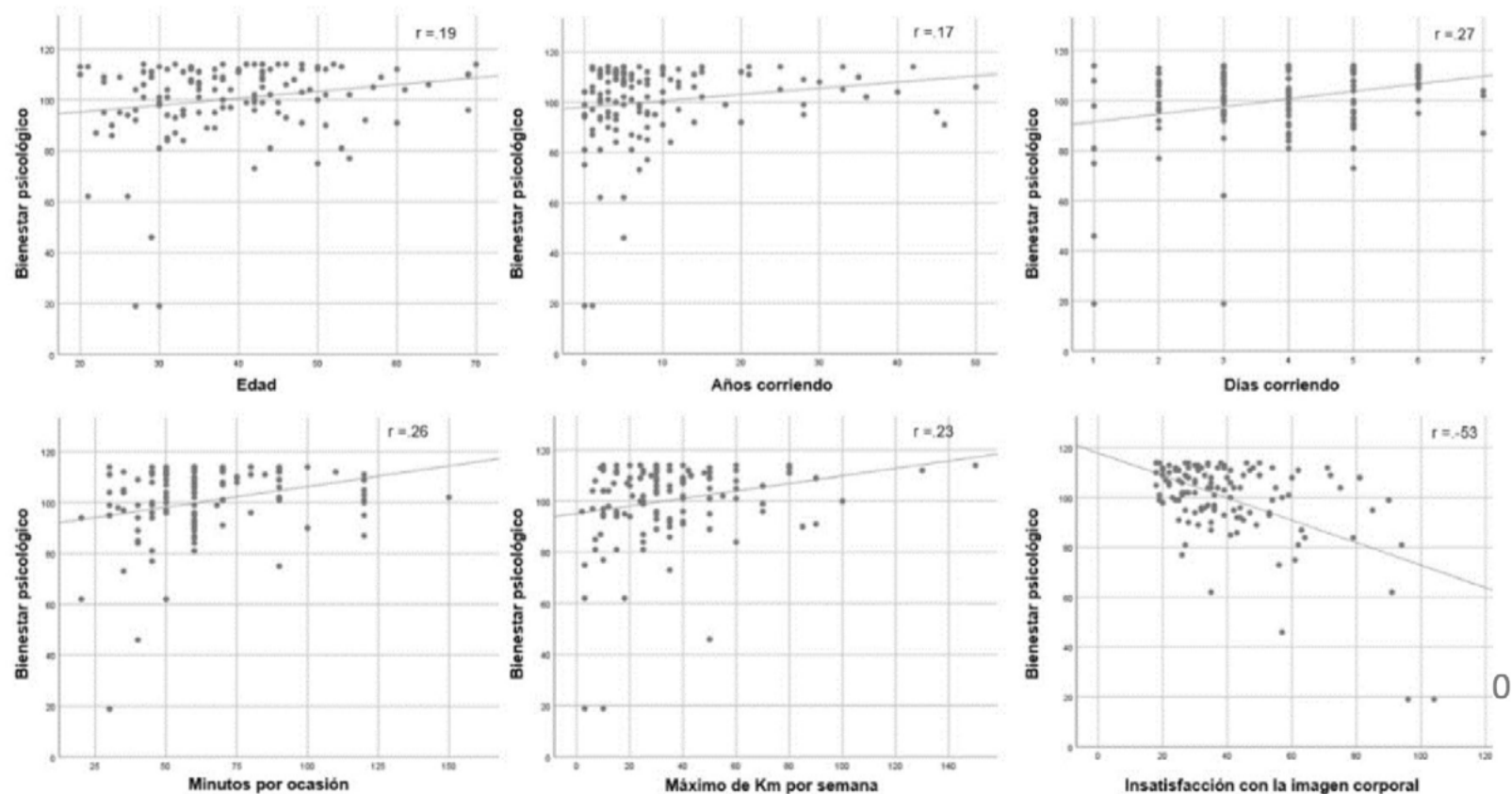


Figura 3. Correlación entre bienestar psicológico y las variables de estudio



## Discusión

El presente trabajo se llevó a cabo con tres hipótesis. La primera de ellas fue confirmada de forma parcial los hombres reportaron más años corriendo y más kilómetros corridos por semana en comparación con las mujeres, aunque no se encontraron diferencias en minutos y días a la semana. Esto no sorprende dadas las evidencias de que los hombres tienen mayor capacidad y tonicidad muscular (Rojas et al., 2016), lo que explicaría el mayor número de kilómetros.

Por otra parte, las diferencias en los años corriendo que puede estar permeado por los roles de género tradicionales donde la mujer con mayor frecuencia deja de lado actividades de cuidado personal por la atención y cuidado de otros o por las demandas laborales (Vaca, 2019), además, los diferentes rasgos sexistas que caracterizan a los estereotipos de género influyen en la práctica de actividad física, así como en los objetivos por los cuales se ejercitan. Para ejemplificar lo antes mencionado, se puede rescatar que los varones practican más aquellas actividades que requieren capacidades que implican fuerza, resistencia o son más activas, competitivas, o de riesgo mientras que las mujeres eligen actividades estéticas o artísticas es decir, relacionadas con el ritmo, la expresión, la elasticidad, la flexibilidad o la coordinación, debido a que este tipo de ejercicio físico es más para mujeres según los estereotipos marcados por la sociedad (Oliveira y Parra, 2018).

Adicionalmente, los hombres reportaron menor insatisfacción con la imagen corporal, lo que coincide con otros estudios que han encontrado que los hombres se sienten más orgullosos con su cuerpo y consideran la masculinidad como un elemento propio de la percepción, dándole más prioridad a un cuerpo voluminoso y fuerte (Cruzat et al., 2016). Los hombres desean estar más fuertes y lograr mejor rendimiento físico, mientras que las mujeres con mayor frecuencia tienden a mostrar mayor preocupación por su imagen corporal independientemente si se encuentran en peso normal (Vaquero-Cristobal et al., 2013) deseando ser delgadas para cumplir con las exigencias que la sociedad ha impuesto.

Sin embargo, en bienestar psicológico no se observaron diferencias por sexo, en ambos se encontraron puntuaciones altas lo que confirma lo señalado en un estudio previo que señala que las personas que suelen ejercitarse constantemente mejoran su bienestar psicológico (Xiu-Ming, 2020).

Por otro lado, en este estudio se encontró una relación positiva entre la edad y el bienestar psicológico, lo cual refuerza lo encontrado en adultos mayores que al ser más activos físicamente reflejan mayores niveles de bienestar psicológico (Urra et al., 2019), pese a que esto genera controversia

con algunos estudios que han evidenciado que conforme aumenta la edad se presenta una disminución en las distintas dimensiones de bienestar psicológico como relaciones positivas con otros, crecimiento personal, dominio del entorno y pérdida de autonomía (Mayordomo et al., 2016). Por lo que algo diferente parece estar sucediendo con los corredores, que apunta a beneficios adicionales de su práctica que merecen ser estudiados a profundidad y que pudieran estar relacionados con los lugares donde se ejercitan y que pese a que son adultos mayores, se encuentran en buena condición de salud que les permite mantenerse corriendo.

Con respecto a la segunda hipótesis también fue confirmada de forma parcial, ya que se encontró que quienes corren frecuentemente en espacios naturales reportan más años corriendo, mayor bienestar psicológico y menor insatisfacción con la imagen corporal que quienes nunca o casi nunca corren en ese tipo de espacios, pero otras características del ejercicio físico como minutos por ocasión y kilómetros por semana no mostraron diferencias.

Se sabe que correr por si solo genera múltiples beneficios físicos sobre la salud de quien lo practica (Carrera, 2015), pero en el presente estudio se encontró que quienes lo hacen en espacios naturales presentan mayor bienestar psicológico, menor insatisfacción con la imagen corporal, más años corriendo, más kilómetros corridos por ocasión y más minutos corriendo. Estos hallazgos coinciden con estudios previos sobre los beneficios de ejercitarse y tener contacto con la naturaleza en otras prácticas deportivas (Lawton et al., 2017; Pasanen, 2014), pero es el primer trabajo que muestra estos resultados en corredores.

Por otro lado, para la mayoría de los participantes el lugar preferido para correr fueron los entornos naturales, pese a que reportaron ejercitarse también en otros entornos, esto concuerda con investigaciones en las que se demuestra que para las personas los espacios rodeados de naturaleza son preferidos para realizar actividades recreativas, ya que un espacio verde permite realizar más actividad física y mejora autoestima, valencia afectiva, disfrute con la vida, tranquilidad y menores niveles de depresión (Reyes-Rincón et al., 2020).

Con respecto a la última hipótesis fue aprobada. El bienestar psicológico se relacionó positivamente con los años corriendo, los días corriendo a la semana, los minutos corridos por ocasión y los kilómetros corridos a la semana, lo que muestra que esta relación es una apuesta importante para la práctica de los corredores. Es posible que estos beneficios previamente mencionados puedan estar siendo retroalimentados por el ejercicio verde, sin embargo, esto no puede afirmarse con certeza ya que por el tamaño de la muestra las correlaciones se hicieron con los corredores en general, sin separar por el espacio donde lo realizan.



La insatisfacción con la imagen corporal se relaciona de forma negativa con los kilómetros corridos por ocasión y por semana, los minutos corridos a la semana, y los minutos por kilómetro lo que permite deducir que correr está siendo clave en la mejora en la percepción que se tiene del propio cuerpo.

Adicionalmente, la insatisfacción con la imagen corporal se relacionó negativamente con la edad, esto aporta evidencia para reforzar la hipótesis que sostiene Sarabia Cobo (2012), en la que señala que las personas mayores que realizan ejercicio físico presentan menor insatisfacción con su imagen corporal.

Una de las principales limitaciones de este estudio fue el tipo de diseño transversal que impide establecer causalidad entre las variables es por ello que un estudio longitudinal podría dar mayor evidencia para determinar si las relaciones son de tipo causal. Aunado a lo anterior, la pandemia causada por Sars-CoV-2 impidió tener contacto directo con las personas que practican el running, ya que se obtuvo la muestra a través de las redes sociales dejando fuera a quienes no hacen uso de ellas o no se sienten cómodos respondiendo a este tipo de encuestas online. Por último, muchas personas dejaron de practicar este ejercicio físico debido a las distintas recomendaciones emitidas por las autoridades para mantener la sana distancia por lo que los resultados obtenidos tienen el sesgo de las prácticas interrumpidas.

## Aplicaciones prácticas

El cuidado de la salud fue el principal motivo que los participantes señalaron para correr, lo que muestra a este tipo de ejercicio físico como una opción vinculada al autocuidado, accesible a la población en general y que requiere baja inversión económica. Adicionalmente, los hallazgos apuntan a que cuando se hace en espacios naturales, los efectos se potencializan, al tener mayor bienestar psicológico, menor insatisfacción con la imagen corporal y más años corriendo.

Por lo que, correr en espacios naturales puede ser una estrategia eficaz de salud pública para contrarrestar los altos niveles de inactividad física y posibilitar un envejecimiento pleno. Estos hallazgos ratifican la importancia de destinar áreas verdes de libre acceso para la población en la planificación urbana. De tal manera que los profesionales de la salud tengan las condiciones para recomendar el ejercicio físico en contacto con la naturaleza a los usuarios de sus servicios, término que se conoce como “receta verde”, que se ejecuta exitosamente en algunas partes del mundo como en Australia con el programa Healthy Parks, Healthy People (Castel, 2020).

## Referencias

- Barbosa, S. y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141–159.
- Castel, C. (2020). Naturaleza y salud: una alianza necesaria. *Elsevier España*. 34(2), 194–196. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.016>
- Carrera, A. (2015). Beneficios del deporte en la salud: *Universidad Pública de Navarra*. 2–10. <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/handle/2454/18694>
- Cruzat, C., Díaz, F., Lizana, P. y Castro, A. (2016). Comparación por sexo en imagen corporal, síntomas psicopatológicos y conductas alimentarias en jóvenes entre 14 y 25 años. *J Revista médica de Chile*, 144(6), 743–750. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872016000600008>
- Dominguez-Lara, S., Romo-Gonzalez, T., Palmeros-Exsome, C., Barranca-Enríquez, A., del Moral-Trinidad, E. y Campos-Uscanga, Y. (2019). Análisis estructural de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *Liberabit*, 25(2), 267–285. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.09>
- Dominguez-Lara, S., Romo-González, T., Herrera-Meza, S. y Campos-Uscanga, Y. (2018). Análisis psicométrico del Body Shape Questionnaire en universitarios mexicanos. *Revista colombiana de psiquiatría*. 49(3), 154–161. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.09.002>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). Resultados del módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2020. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/moprade2020.pdf>
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P. y Denovan, A. (2017). The Relationship between the Physical Activity Environment, Nature Relatedness, Anxiety, and the Psychological Well-being Benefits of Regular Exercisers. *Frontiers in Psychology*, 8, 1058. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01058>
- López, C., Vaccaro, P., Díaz, J. y Castro, M. (2021). Malestar psicológico y estrés durante el confinamiento por la pandemia de covid-19. Estudio comparativo entre deportistas y no deportistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 16(4), 64–69.
- Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Revista de Educación Física*, 9(2), 43–56. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101–112. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe>
- Mendieta-Izquierdo, G. (2014). Percepción de cuerpo e imagen corporal masculina: una revisión narrativa. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. 14(1), 17–30. <https://revistasunbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1342/964>
- Neale, C., Aspinall, P., Roe, J., Tilley, S., Mavros, P., Cinderby S., Coyne, R., Thin, N., Bennett, G. y Ward, C. (2017). Correction to: The Aging Urban Brain: Analyzing Outdoor Physical Activity Using the Emotiv Affectiv Suite in Older People. *J Urban Health*. 94(6), 869–880. <https://doi.org/10.1007/s11524-017-0191-9>

- Oliveira, V. y Parra, J. (2018). Género y práctica de ejercicio físico de adolescentes y universitarios. *Cadernos de Pesquisa*, 48(170), 1–15. <https://doi.org/10.1590/198053145588>
- Pasanen, T., Tyrväinen, L., y Korpela, K. (2014) The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. *Applied psychology*; 6(3), 324–346. <https://doi.org/10.1111/aphw.12031>
- Ramis, Y., Torregrossa, M., Pallarés, S., Viladrich, C. y Cruz, J. (2019). El modelo GEPE de práctica basada en la evidencia: integrando la evidencia científica en la práctica aplicada. *Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2), Artículo e13. <https://doi.org/10.5093/rpade2019a12>
- Reyes-Rincón, H. y Campos-Uscanga, Y. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *Revista Ene de enfermería*, 14(2). <http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/968>
- Rogerson, M., Gladwell, V. F., Gallagher, D. J. y Barton, J. L. (2016) Influences of Green Outdoors versus Indoors Environmental Settings on Psychological and Social Outcomes of Controlled Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(4), 363. <https://doi.org/10.3390/ijerph13040363>
- Rojas, D., Arce, E, Suárez, Y., Moya-Castro, D., Barantes, M., Cambronero, F. y Molina-DeBernardi, M. (2016). Diferencias según sexo en la aptitud física de personas adultas que acuden a un centro urbano de recreo de Costa Rica. *Revista Movimiento Científico*, 10(1), 39–53. <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.10104>
- Sarabia-Cobo, C. M. (2012). La imagen corporal en los ancianos: Estudio descriptivo. *J Gerokomos*, 23(1), 15–18. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2012000100003>
- Urra, B., Berríos, Y. y Placencia, T. (2019). Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1), 81–86.
- Vaca, I. (2019). Oportunidades y desafíos para la autonomía de las mujeres en el futuro escenario del trabajo. [Serie Asuntos de Género, N° 154 (LC/TS.2019/3)]. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44408/4/S1801209\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44408/4/S1801209_es.pdf)
- Vaquero-Cristobal, R., Alacid, .F, Muyor, J. y López, P.A. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Revista de Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27–35. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309226055004>
- White, W., Pahl, S., Ashbullby, S., Herbert, S. y Depledge, M. (2013). Feelings of restoration from recent nature visits. *Journal of Environmental Psychology*, 35(1), 40–51. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.04.002>
- Xiu-Ming, C. (2020). Excellence of Trainer and Psychological Wellbeing Lead to the Higher Performance: Evidence from Chinese Basketball Players. *Revista de psicología del deporte*, 29(2), 1–12. <https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/217>
- Yongsheng, W. y Zhiguo, Z. (2021). Social and Psychological Mobilizers of Attitude towards Activity Sports: A Multi-Theory Perspective. *Revista de psicología del deporte*, 30(1), 112–128. <https://rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/294>