

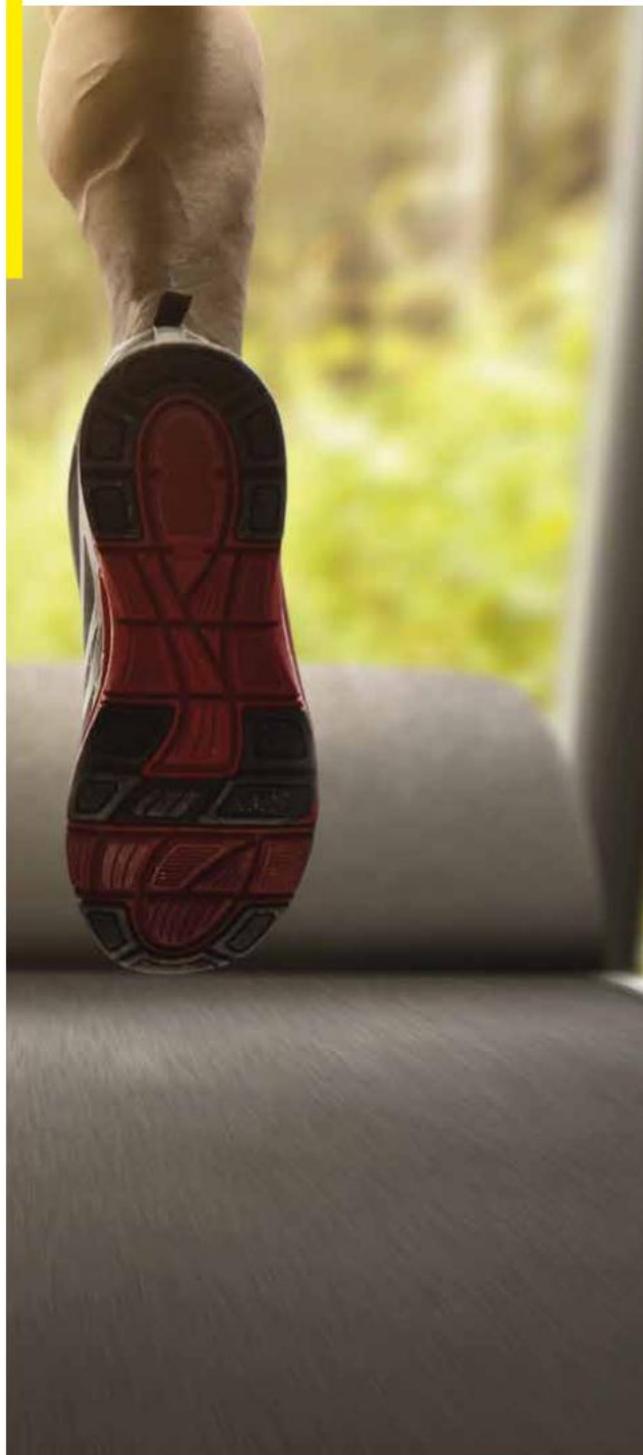
¿ES MEJOR CORRER EN CINTA O AL AIRE LIBRE?

¿Qué dice la ciencia?

Esta pregunta genera muchas opiniones distintas entre los corredores. Los que se inclinan por la cinta prefieren correr en ambientes controlados y los que defienden correr al aire libre piensan que las cintas son monótonas y aburridas. La verdad es que ambas opciones generan beneficios interesantes. Veamos cuáles son y qué dice la ciencia al respecto.

POR: JORGE GÓMEZ. Fundador de Skilledfitness.com.

En cinta o correr fuera: ¿Cuál es mejor práctica a nivel físico? Si le haces esta pregunta a cualquier usuario, posiblemente encontrarás muchos que indican a la cinta como genial y otros tantos que dicen que el contexto externo es mejor alternativa. Es lógico, hay defensores y apasionados de ambos métodos. Pero, ¿cuál es la diferencia real entre máquinas y carreteras?



CINTA

Podría decir sin dudar que una cinta es más fácil de “personalizar” y es más accesible. No dependes del clima ni del estado del terreno ni de ningún factor externo. Además, en cuanto a dificultad te da la posibilidad de diseñar tu “propio terreno”. Eso está clarísimo, pero si hablamos de efectos del ejercicio: ¿qué ventajas ofrece? ¿hay desventajas?

Ventajas:

→ **Es más amigable para las articulaciones:** el tan temido efecto del running, el impacto articular, se reduce mucho en una cinta, ya que suele tener una superficie más adecuada para amortiguar los rebotes en rodillas, tobillos y espalda. Además, como en la cinta tienes restringida la longitud de zancada, das pasos más cortos y más rápidos lo que disminuye el impacto con una repercusión benéfica en las articulaciones (estudio). Sin embargo, también hay que considerar que la desaceleración del rebote en la tibia y la cabeza no sólo depende de la superficie, sino del nivel de fatiga del corredor.

→ **Es más seguro:** no tienes que preocuparte por nada, ni por el terreno ni por ningún factor que pueda afectar tu tranquilidad. Incluso es un entorno mucho más controlado para usuarios de edad o personas que se están recuperando de lesiones.

Desventajas:

→ **Es más monótono y puede disminuir agilidad:** en la cinta no hay obstáculos o cambios en la superficie que te obliguen a variar la dirección o a ampliar un paso o disminuirlo, esto puede reducir la agilidad si sólo corres en máquina. Incluso puede volverse aburrido por ser repetitivo y no ofrecer variaciones de una práctica a otra.

→ **Te pierdes los beneficios del aire libre:** algunos estudios analizaron las diferencias entre ejercitarse al aire libre y en entornos cerrados. Si bien hallaron que no hay variaciones significativas en variables como el esfuerzo percibido, la intención o el estado de ánimo, “los entornos naturales facilitan la restauración de la atención durante el ejercicio de intensidad media”. Otros estudios, en cambio, encontraron que ejercitarse al aire libre se asoció con la sensación de revitalización y un compromiso positivo, la disminución de la tensión, la confusión, la ira y la depresión, así como un aumento de la energía.

AIRE LIBRE

Correr en entornos abiertos frente a hacerlo en una cinta de correr da la posibilidad de variar de paisaje y de contemplar el ambiente mientras corres, retándote a estar más atento a lo que viene y dándote la posibilidad de improvisar nuevos caminos. ¿Qué otras fortalezas o debilidades tiene esta práctica frente a la indoor?

Ventajas:

→ **Beneficios del entorno verde:** como hemos visto, según algunos estudios, ejercitarse en exteriores mejora el bienestar físico y ofrece calma y mayor compromiso con la práctica. Basta probarlo para darse cuenta. Y si no me crees, cree a la ciencia: media hora por semana en entornos verdes puede reducir la depresión (tabla pag.42). Además, deja de ser una práctica monótona agregando novedad en cada paso.

→ **Ofrece mayor desgaste:** muchos dicen que hacerlo en una cinta de correr y al aire libre aporta iguales beneficios a la hora de quemar calorías, ya que no depende de dónde corras, sino de cómo corras. Ya sea en carrera continua y sostenida o en intervalos de alta intensidad, puedes quemar calorías en ambas superficies. Lo que sí es cierto, es que correr contra el viento en cuestras muy pronunciadas o en días de temperaturas altas (o incluso bajas, ya que el cuerpo trabaja para mantener la temperatura corporal) permite quemar más calorías.

→ **Fortalece los huesos de forma más efectiva.** Está demostrado que correr fortifica los huesos. Sin embargo, no podemos saber si es más efectiva la cinta o el terreno abierto. Algunos corredores sostienen que cuanto más duro sea el terreno mayor fortalecimiento.

Desventajas:

→ **Tiene un impacto articular mayor:** la contracara de la fortificación de huesos es el impacto articular como he dicho al principio. De todos modos, hay estudios

que demostraron que correr en un terreno no tiene un impacto negativo, al menos en las rodillas.

→ **Puede tener más riesgo:** las irregulares del terreno, las temperaturas extremas y la falta de luz por la noche pueden hacer que correr en exterior tenga más riesgo que en interior, pero esto ya tiene que ver con qué tan cuidadoso seas.

¿Es diferente el impacto muscular y aeróbico en ambas superficies?

Hemos visto que cada tipo de carrera tiene ventajas y desventajas, pero no hemos analizado en cuanto a beneficios a nivel muscular y de economía de la carrera, si son iguales o diferentes. Pues bien, la ciencia indica lo siguiente: “Las medidas de resultado espacio-temporales, cinemáticas, cinéticas, de actividad muscular y músculo-tendinosas son en gran medida, comparables entre la cinta rodante y la carrera sobre el suelo”. Sin embargo, aclara que puede haber ciertas diferencias cinemáticas en casos específicos. En cuanto a la economía de la carrera, otro estudio demostró que es mejor en el terreno que en la cinta, no observándose valores tan variados en la ventilación y en la tasa cardíaca.

¿Es diferente el impacto muscular y aeróbico en ambas superficies?

Hemos visto que cada tipo de carrera tiene ventajas y desventajas, pero no hemos analizado en cuanto a beneficios a nivel muscular y de economía de la carrera, si son iguales o diferentes. Pues bien, la ciencia indica lo siguiente: “Las medidas de resultado espacio-temporales, cinemáticas, cinéticas, de actividad muscular y músculo-tendinosas son en gran medida, comparables entre la cinta rodante y la carrera sobre el suelo”. Sin embargo, aclara que puede haber ciertas diferencias cinemáticas en casos específicos. En cuanto a la economía de la carrera, otro estudio demostró que es mejor en el terreno que en la cinta, no observándose valores tan variados en la ventilación y en la tasa cardíaca. TR



VALORES MEDIOS DE LA SUBESCALA DEL ESTADO DE ÁNIMO ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIO (=T DE) POR CONDICIÓN

Subescala del estado de ánimo	Valores previos al ejercicio por condición		Valores posteriores al ejercicio por condición	
	AL AIRE LIBRE	ADENTRO	AL AIRE LIBRE	ADENTRO
TENSIÓN	32,6 +/- 2,9	32,5 +/- 2,0	32,4 +/- 2,1	32,2 +/- 1,6
DEPRESIÓN	37,5 +/- 1,1	37,6 +/- 1,1	37,3 +/- 0,8	37,2 +/- 0,5
ENFADO	38,0 +/- 1,8	38,0 +/- 1,4	37,4 +/- 1,7	37,3 +/- 1,0
VIGOR	35,9 +/- 8,6	37,1 +/- 7,2	37,2 +/- 8,4	38,6 +/- 8,6
FATIGA	40,0 +/- 7,9	38,8 +/- 6,6	39,3 +/- 5,1	39,4 +/- 4,7
CONFUSIÓN	36,5 +/- 4,1	36,1 +/- 3,5	36,3 +/- 3,5	34,6 +/- 2,9



CONCLUSIÓN

Correr en cinta o en espacios abiertos tiene algunas diferencias a nivel deportivo sobre todo en economía de carrera, pero no se muestran significativamente diferentes respecto de otras variables.

Si bien es cierto que el impacto, la monotonía y el riesgo pueden cambiar entre uno y otro, no son variables que definan si una práctica es mejor a otra deportivamente hablando. Por lo tanto, la elección dependerá de tus preferencias. Una buena idea puede ser usar ambas opciones en forma alternada para obtener lo mejor de cada una, disminuyendo sus desventajas. ¿Y a ti? ¿Qué alternativa te parece mejor?