

Resumen

Diversos estudios muestran los beneficios de estar próximos a entornos naturales y biodiversos: fortalecen el sistema inmunológico, disminuyen la presión arterial y el ritmo cardíaco, mejoran la atención, reducen la ansiedad y el estrés, repercutiendo en el bienestar.

Tras la COVID19, las personas han puesto en valor los espacios naturales y las áreas rurales, al pasar gran parte de su tiempo en interiores. Se necesitan diseños biofílicos que faciliten la conexión con la naturaleza en pro del bienestar, cuantificando beneficios y buscando evidencias.

Este estudio analiza en detalle cómo se percibe el contacto con la naturaleza en las actividades al aire libre y su relación con el bienestar, en función de variables sociodemográficas.

La investigación realizada basada en una encuesta diseñada con el método DELPHI en colaboración con un panel de 18 expertos del Medio Natural, el Bienestar y el Ocio, resultando un sólido cuestionario. En la encuesta han participado 515 residentes en España, un 54% de mujeres y un 46% de hombres, de forma anónima y voluntaria, entre septiembre del 2021 y febrero del 2023.

El análisis de los resultados constata las relaciones complejas entre actividades en el entorno natural y repercusión en el bienestar, al depender de diversos factores. La edad es determinante en el estudio, por su interdependencia con otros aspectos. El contacto con la naturaleza resulta influyente en el bienestar integral en adultos y el bienestar psicológico en jóvenes.

El entorno ambiental es clave en la regulación de las emociones y la mejora del bienestar psicológico. El estado emocional varía en función del grado de satisfacción con la vida, la edad, el estado de salud, la personalidad y el lugar de residencia.

En la investigación, duración y frecuencia están relacionados con la satisfacción con la actividad. La duración de la actividad puede depender de la distancia al entorno, la prioridad asignada y de la desconexión del móvil.

Según el estudio realizado, la actividad en contacto con la naturaleza repercute en satisfacción con la vida, mejora del estado de ánimo y bienestar integral. Redundando en una mayor satisfacción con la misma e incrementando así la

actividad física, la relación con la naturaleza y recomendándola. Si bien, el medio natural es escasamente percibido por sus valores de rehabilitación.

De acuerdo con los resultados, el contacto con la naturaleza sería mayor en la mujer, en personas de edad, extrovertidas y activas, satisfechas con la actividad y con la vida, realizan la actividad todos los días más de una hora, tienen una valoración alta del entorno natural, dan preferencia a esta actividad, y para las que el coste no es inconveniente.

El estudio confirma como el comportamiento proambiental está asociado a la conexión emocional al medio natural. Los más satisfechos con la actividad tienen un perfil más ecocéntrico, mayor preocupación por la contaminación del entorno natural, como su conducta afecta al mismo, por la pérdida de biodiversidad y por la destrucción de especies autóctonas. Determinantes como edad, satisfacción con la vida, personalidad, nivel de actividad y de formación pueden condicionar la sensibilidad medioambiental, que influye en la relación y conducta con el entorno natural.

Esta tesis aporta un modelo consistente en la relación entre bienestar, contacto con la naturaleza en actividades al aire libre, sensibilización y concienciación medioambiental y comportamiento proambiental; y su posible aplicación al campo de la educación ambiental, la gestión forestal sostenible, el diseño biofílico de espacios y la salud pública.

Se requieren estudios profundos en el tiempo, en este campo de investigación impulsado tras la COVID19, con un enfoque terapéutico y social de los entornos naturales para una población en transición demográfica. Replanteando así, los espacios públicos para promover las actividades relacionadas con la naturaleza, la movilidad y la interacción social.