



Actividad física y Salud Mental



Andrea Cifuentes P.
Psicóloga
Colegio San Diego de Alcalá

Cuerpo sano y mente sana

- Considerando los tiempos que vivimos; cuarentenas, aislamiento social, sedentarismo, y distintas otras situaciones en donde nos hemos visto envueltos de manera negativa. Resulta importante enfocarnos en la búsqueda y mantención de actividades de autocuidado.



- Para ello, resulta altamente beneficiosa la práctica habitual de ejercicio, esto reduce el impacto físico y psicológico que causan las diferentes preocupaciones y presiones del día a día.

Beneficios de la práctica deportiva en la salud mental

- La práctica de actividad física no sólo libera las denominadas "hormonas de la felicidad", también **permite una mayor conciencia corporal y el autoconocimiento, lo que se traduce en una mejor identificación de las emociones.**
- Cuando practicamos actividad física, practicamos también actividad mental y eso mejora nuestro bienestar.



Beneficios de la práctica deportiva en la salud mental

- Contribuye a **mejorar las habilidades cognitivas** de las personas, **fortaleciendo la concentración, coordinación y atención.**



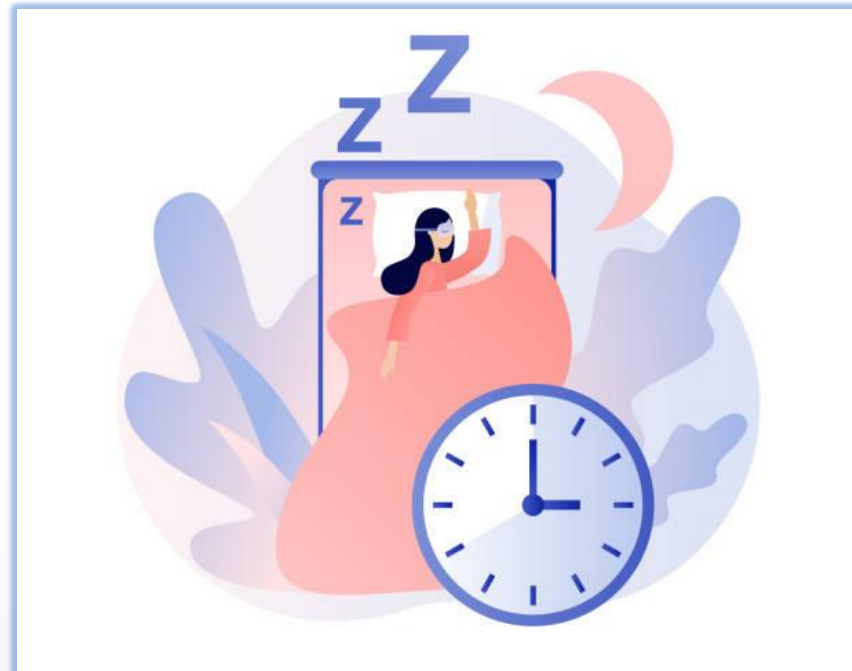
Beneficios de la práctica deportiva en la salud mental

- Está demostrado que **es el mejor medicamento del mercado, pues previene enfermedades de tipo cardiovascular**, como la hipertensión; **metabólicas**, como la diabetes y la obesidad, incluyendo entre ellas los **síntomas emocionales** e, incluso, ayuda a combatir **la depresión y la ansiedad**.



Beneficios de la práctica deportiva en la salud mental

- **Fomenta la comunicación inter e intrapersonal, la superación de retos, propicia la independencia y el sentido de la responsabilidad, desarrollando el autocontrol de emociones,** además de mejorar la planificación del día a día al tener que someterse a un horario y a una disciplina con hábitos saludables.



Beneficios de la práctica deportiva en la salud mental

- **Entre más habitual se vuelva la práctica deportiva, el efecto será cada vez más positivo**, debido a que la actividad física supone un estrés para el organismo. Sin embargo, se trata de un estrés controlado y planificado, que permite concretar objetivos y que otorgan una sensación de bienestar.



OMS

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) **define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de afecciones.**
- Según las nuevas directrices de la OMS **se recomienda que todos los niños, niñas y adolescentes incorporen un mínimo de 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, y que realicen al menos 3 veces por semana, ejercicios aeróbicos de intensidad vigorosa.**

- Para los adultos entre 18 y 64 años, se recomiendan entre 150 y 300 minutos a la semana.
- Las personas mayores (de 65 años en adelante), pueden seguir las mismas indicaciones.

-



Recomendaciones

- **El ejercicio no tiene que ser algo aburrido ni debe ser un sufrimiento diario, debe ser algo que se pueda disfrutar y que ayude a aumentar el estado de ánimo día a día.**
- Cualquier tipo de actividad será beneficiosa en una medida u otra. Desde caminar, nadar o montar en bicicleta, hasta deportes más “serenos” como el yoga, que pueden aportar muchos beneficios al organismo.
- Realizar ejercicios aeróbicos mientras se esté en casa por ejemplo, poner música y caminar rápidamente, o utilizar las escaleras entre 10 y 15 minutos.



Recomendaciones

- Tomar conciencia de nuestro cuerpo y del nivel de activación que cada uno requiere para ejecutar actividades diarias.
- Disposición y mantenimiento de una rutina que permitan adaptar el organismo.



Es fundamental que, para promover una buena salud mental, se incentive la actividad física regular, y al mismo tiempo, la alimentación saludable y buenos espacios de soporte familiar y social.

APRENDE A **Ser Feliz**



CUERPO SANO



MENTE SANA



FELICIDAD