



## ACTIVIDAD FÍSICA

### *Hacer ejercicio como mejora de la salud mental*

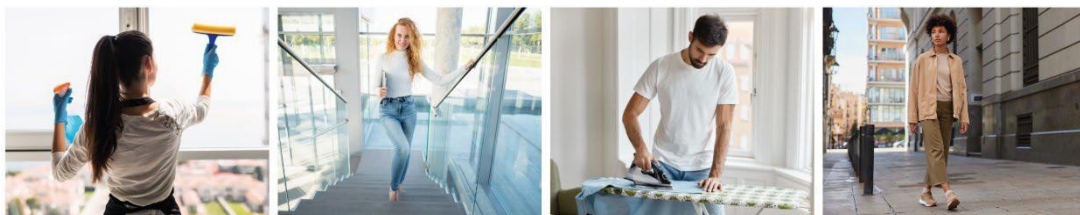
Además de los beneficios que el ejercicio tiene para la salud física (mejora de la función cardiovascular, factor protector de los accidentes cerebrovasculares, y de los tipos de cáncer asociados al sobrepeso, etc.) produce numerosos efectos beneficiosos para la **salud mental**.

El **ejercicio físico** actúa como un amortiguador del estrés. Aproximadamente 30 minutos después de haberlo realizado, produce una disminución de la ansiedad. El ejercicio físico regular, produce un "efecto sedante" natural. La liberación de endorfinas y otras sustancias químicas cerebrales naturales que se liberan al hacer ejercicio, mejoran nuestra sensación de bienestar y nos alejan del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la depresión y la ansiedad.

#### **PARA SABERMÁS:** *Diferencia entre actividad física y ejercicio físico*

- **Actividad física:** movimiento corporal que dan como resultado gasto energético. Trabajar, caminar, tocar un instrumento musical, limpiar cristales. Caminar hacia el supermercado, no es hacer ejercicio, subir las escaleras del metro no es hacer ejercicio, es actividad física y salvo limitaciones o patologías, debería ser lo natural, debería ser visto como beber agua.
- **Ejercicio físico:** Actividad física planeada, estructurada, repetitiva con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física. Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad.
- **Aptitud física:** es un conjunto de atributos que la gente tiene o alcanza.

#### EJEMPLO ACTIVIDAD FÍSICA



#### EJEMPLO EJERCICIO FÍSICO

