

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL

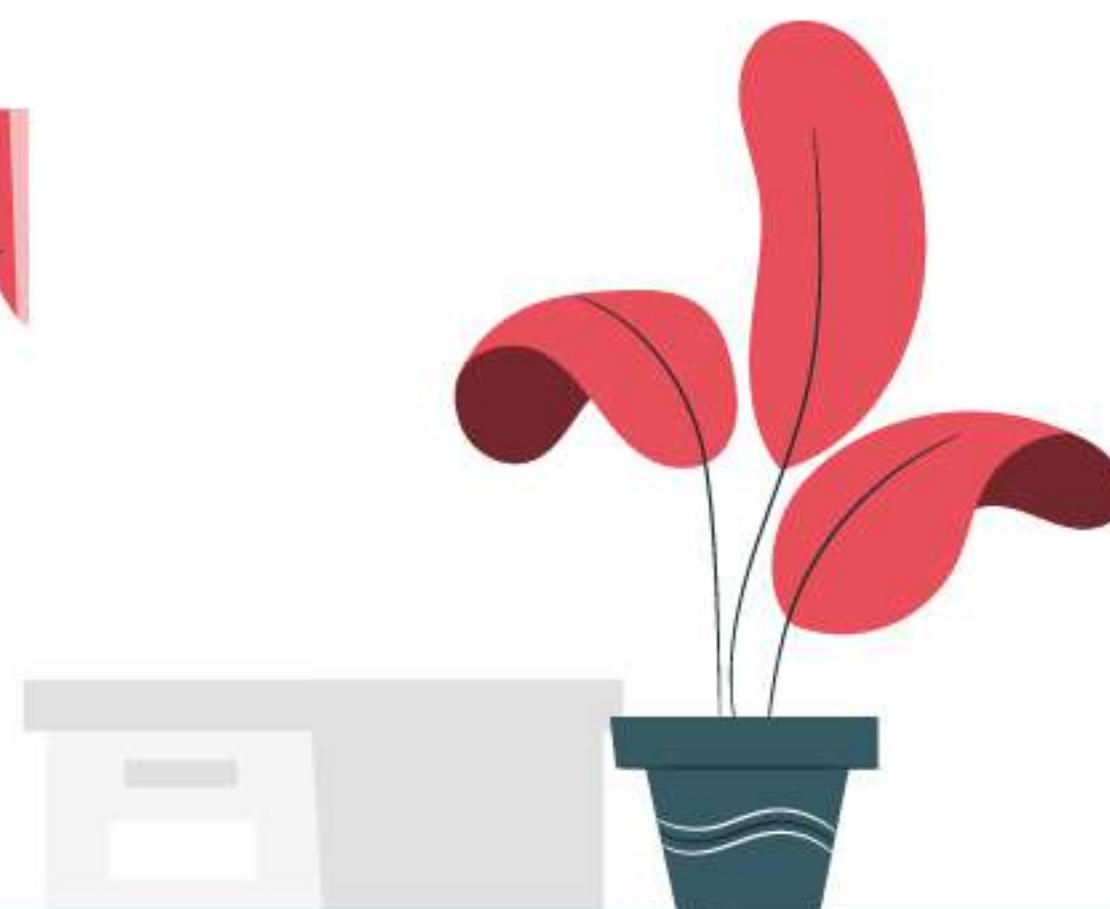


La actividad física practicada de forma regular, ha comprobado científicamente tener un **importante impacto en la salud mental**, esto debido a que mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión, además de los anteriores beneficios mejora las funciones cognitivas como la concentración, la memoria y la atención, como consecuencia se han evidenciado cambios positivos en el rendimiento escolar y laboral.





La actividad física tiene gran influencia en aspectos neurobiológicos como la liberación de endorfinas (sustancias químicas elaboradas por el cuerpo que generan sensación de bienestar) por lo que impacta positivamente la salud mental mejorando síntomas de ansiedad y depresión.



MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

Ilustración de @storyset



Se ha demostrado que la actividad física de tipo aeróbica o entrenamiento de fuerza reduce síntomas depresivos de manera significativa. Además los síntomas de ansiedad mejoran con la actividad física regular, sus efectos pueden ser igual de beneficiosos a los de ejercicios de relajación y meditación.



Ilustración de @storyset

MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



La depresión es una problemática de salud pública que afecta principalmente a jóvenes universitarios. Como medida para reducir la misma se ha demostrado que la participación en actividad física genera beneficios en la salud mental.



Ilustración de @storyset

MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



En población universitaria se ha encontrado que altos niveles de actividad física se relacionan con **efecto protector para la depresión** y se observa una interacción protectora cuando se combina con poco tiempo destinado al uso de pantallas.



MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

Ilustración de @storyset



Un estudio publicado en la revista de la Asociación Médica de Estados Unidos de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, **mostró que realizar actividad física como correr 15 minutos al día o caminar una hora diaria reduce el riesgo de depresión mayor, en un 26%.**

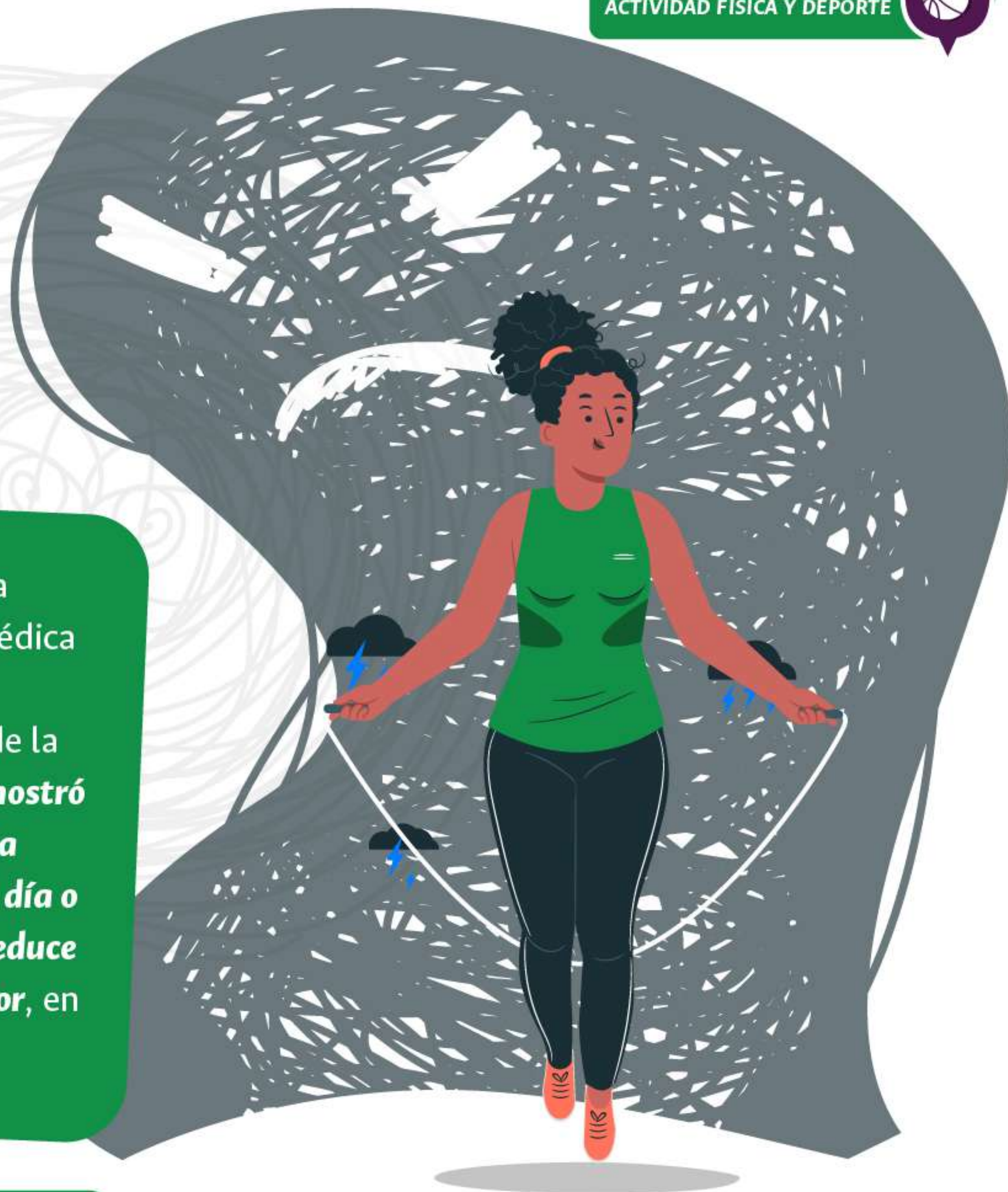


Ilustración de @storyset

MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



La depresión es el único factor de salud mental incluido que cuenta con 4 recomendaciones: acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o un mínimo de 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

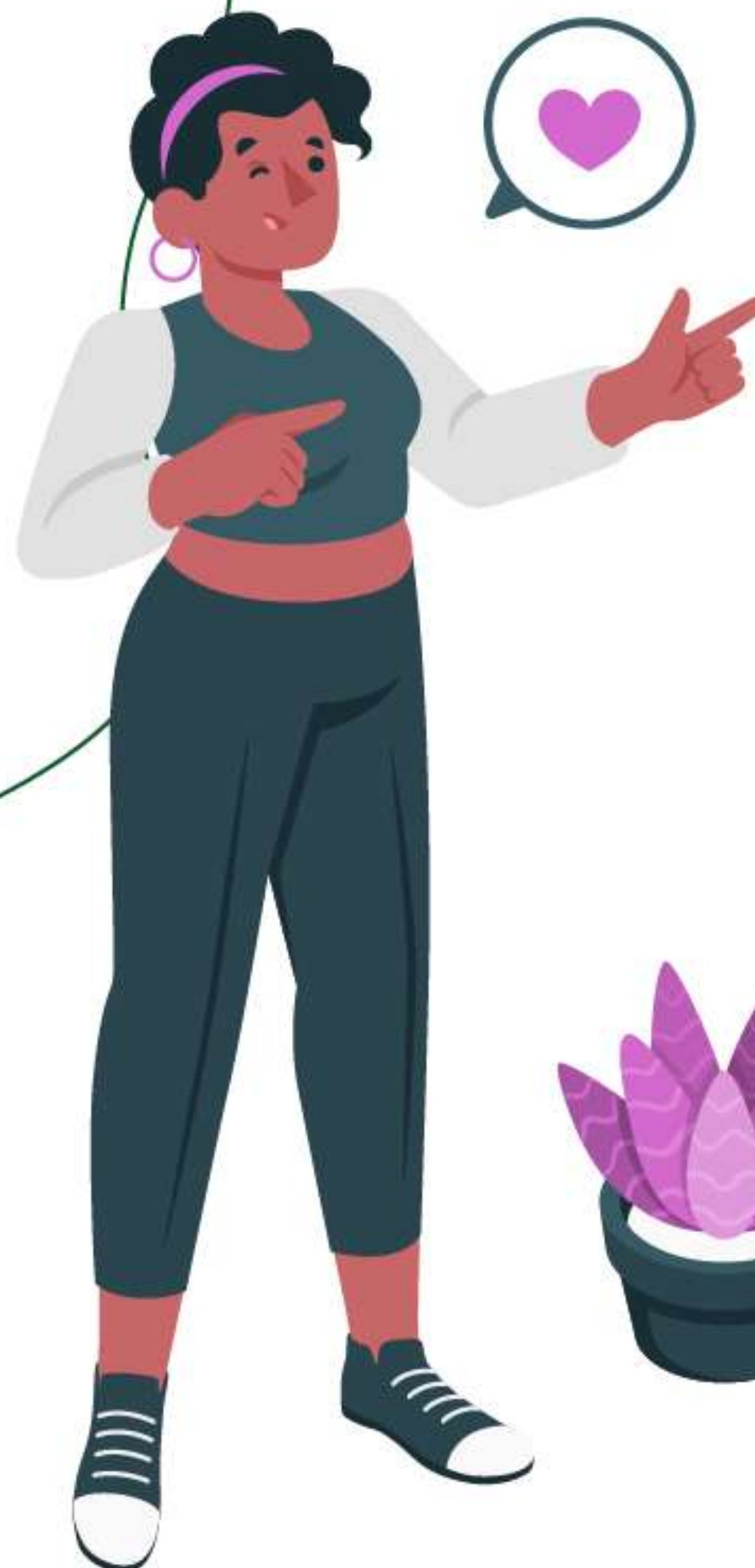
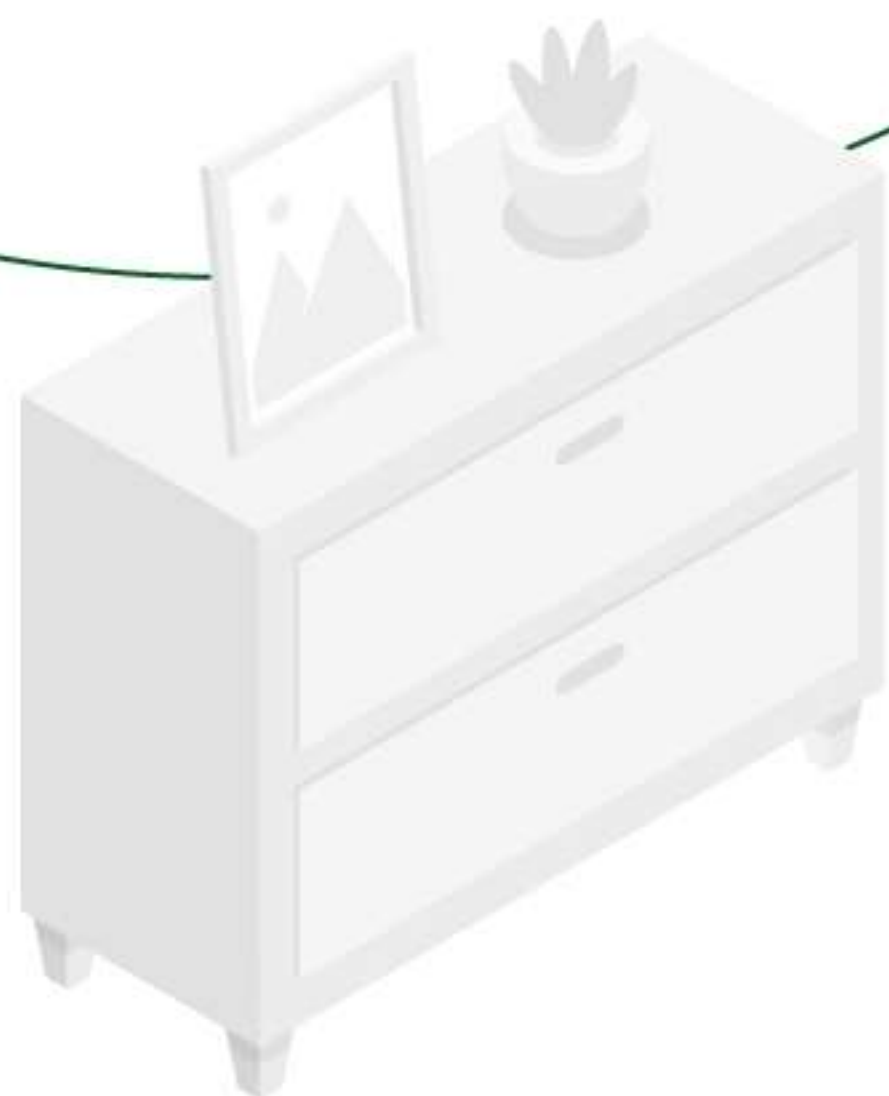


Ilustración de @storyset

MÁS INFORMACIÓN

vitalizate_bog@unal.edu.co 316 5000 Ext. 17214 - 17209



La depresión es el único factor de salud mental incluido que cuenta con 4 recomendaciones en adultos de 18 a 64 años. **La última recomendación** aconseja doblar los minutos de actividad física moderada y vigorosa marcados en la primera recomendación si se quieren aumentar los beneficios de la actividad física sobre los niveles de depresión.

MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

Ilustración de @storyset