



miércoles 9 de octubre de 2019

LA DELEGACIÓN DE IGUALDAD INFORMA SOBRE LOS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO

Descargar imagen

Beneficios psicológicos de practicar ejercicio físico

- MEJORA NUESTRAS FUNCIONES COGNITIVAS
- BENEFICIOSO PARA EL HUMOR, MEMORIA Y APRENDIZAJE
- PRODUCE QUÍMICOS DE LA FELICIDAD (ENDORFINAS)
- ALIVIA SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN
- CALMA LA ANSIEDAD
- REDUCE EL ESTRÉS
- MEJORA LA AUTOESTIMA
- MEJORA LAS RELACIONES SOCIALES
- AUMENTA LA CAPACIDAD CEREBRAL
- PREVIENE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y DIABETES

Delegación de Igualdad

La Delegación de Igualdad, como cada semana, y a través de infografías, da a conocer temas relevantes, a través de infografías, relacionados con la mujer.

En esta ocasión, y relacionada con las actividades deportivas que la Delegación pone en marcha, Pilates, mantenimineto y terapéutica, se expone la cantidad de beneficios que, a nivel psicológico, aporta el ejercicio físico.

Durante las últimas décadas, los investigadores han ido descubriendo cómo practicar ejercicio puede mejorar nuestras funciones cognitivas, e independientemente de la edad o la condición física, muchos estudios han demostrado que dedicar un tiempo para el ejercicio también produce muchos beneficios para nuestro bienestar mental.

Haciendo ejercicio de forma regular se mejora el rendimiento cognitivo, puesto que la actividad física favorece la plasticidad cerebral, es decir, se

crean nuevas conexiones sinápticas y permite a las neuronas regenerarse con mayor facilidad. Otras actividades que favorecen la plasticidad cerebral son: aprender a tocar un instrumento musical, juegos de memoria o de estrategia (sudokus, ajedrez...), leer...

Nuestro cerebro necesita estar constantemente estimulado para que no se atrofie. El ejercicio físico no solo mueve el cuerpo, sino también la mente. El tener el cerebro activado trae consigo muchas ventajas como, por ejemplo, prevenir enfermedades degenerativas como el alzhéimer.



Además se ha demostrado que el ejercicio físico estimula la neurogénesis en el hipocampo, el núcleo cerebral involucrado en la memoria. O, lo que es lo mismo, el ejercicio nos hace crear más neuronas en el hipocampo, por lo cual, mejora nuestra memoria.

El ejercicio, también, favorece la liberación de endorfinas, una sustancia química que produce sensación de felicidad y euforia, a la vez que favorece la segregación de serotonina, una de las sustancias encargadas de regular el estado de ánimo. También influye en la normalización del ritmo circadiano (sueño-vigilia) y el apetito. En próximas infografías haremos más hincapié en este aspecto concreto.

Además, el ejercicio también incrementa la producción de noradrenalina, un químico que puede moderar la respuesta del cerebro al estrés. Podríamos decir que el ejercicio nos hace más resistentes a las situaciones de estrés cotidiano.

Diversos estudios han demostrado que incluso pueden aliviar síntomas de una depresión. Por este motivo, los psicólogos y psicólogas recomiendan que las personas que sufren depresión o ansiedad pueden mejorar su calidad de vida incluyendo el ejercicio en sus vidas.

Hacer ejercicio va a permitir que una persona se sienta mejor y va a favorecer que la imagen que tenga de sí misma sea positiva. Ser físicamente activa conduce a llevar hábitos de vida más saludables, por lo que el ejercicio continuo mejorará la imagen que se tenga de una misma y mejorará la autoestima, ya que aumenta la percepción positiva en cada una de nosotras.

Debido a este aumento en la autoconfianza, hará que mejoren las relaciones sociales, ya que la gran mayoría de actividades físicas que se pueden realizar requieren interacción con otras personas. Incluso las que se practiquen en solitario, estas suelen ser en ambientes agradables y destendidos. Así pues, favorece las habilidades sociales y tu vida social en general.

Por todo ello recomendamos desde la Delegación de Igualdad tengan en cuenta estos beneficios y no duden en contactar para solicitar información sobre los grupos de gimnasia, o bien apuntarse directamente rellenando la solicitud en el ayuntamiento.