

— **Pensamos** —
en su *futuro*

El deporte físico y mental

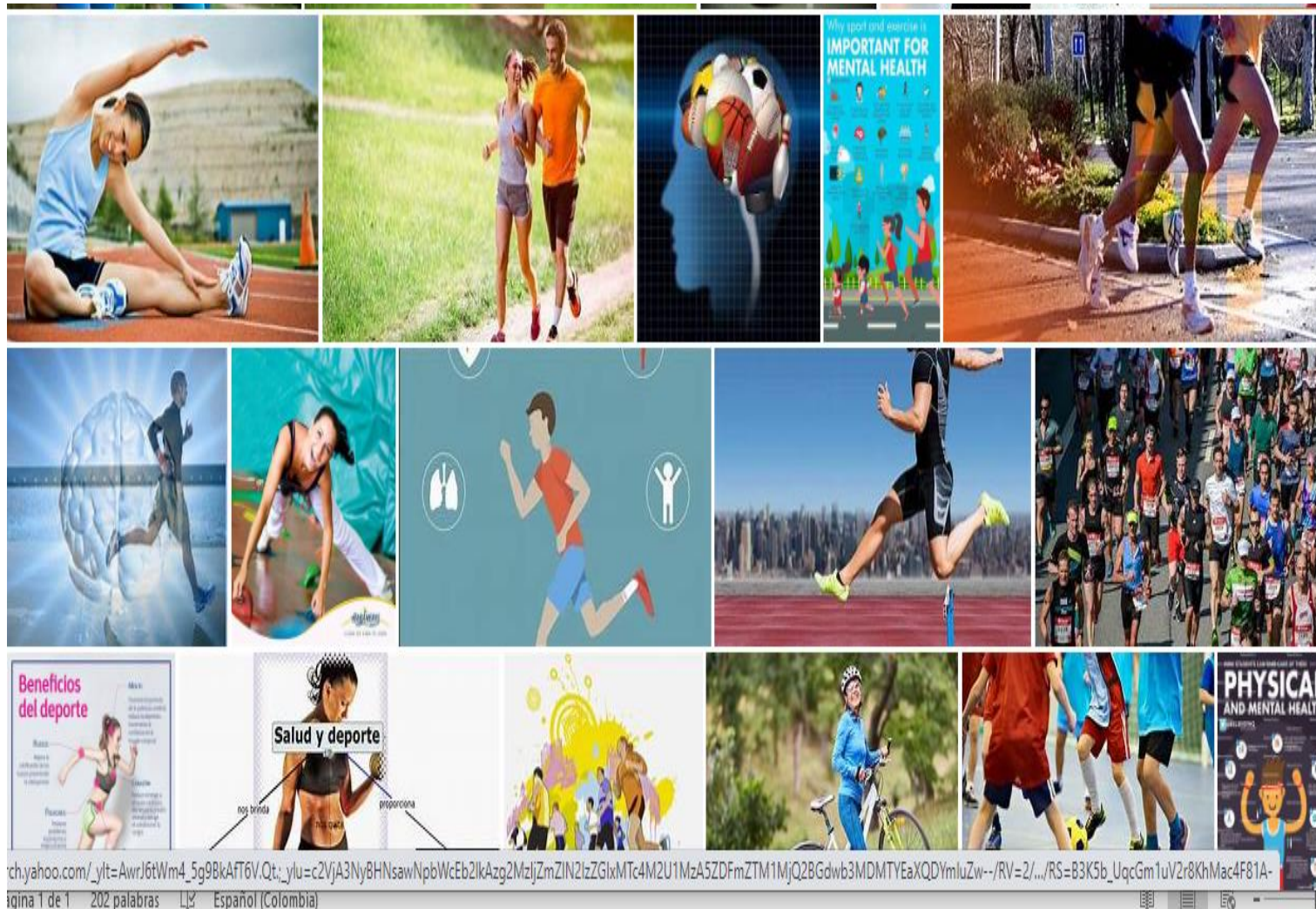


¡Bienvenido!

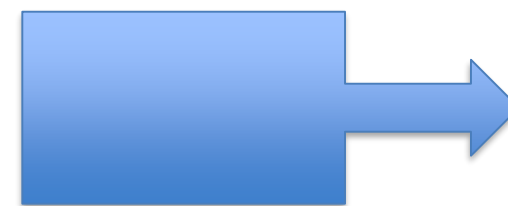
Mente sana en cuerpo sano

www.fitec.edu.co





Eres el resultado de tus actividades físicas y mentales.



Cuídate y cuídate, libera endorfinas en tu cerebro

ch.yahoo.com/_ylt=Awrj6tWm4_5g9BkA7T6V.Qt:_ylu=c2VjA3Ny8HNsawNpbWcEb2lkA2g2MzljZmZIN2lzZGlxMTc4M2U1MzA5ZDFmZTM1MjQ2BGdwb3MDMTYeaXQDYmluZw--/RV=2/.../RS=B3K5b_UqcGm1uV2r8KhMac4F81A-
ágina 1 de 1 202 palabras L3 Español (Colombia)

Los deportes o actividades físicas que involucran tanto la mente como el cuerpo ayudan a desarrollar un buen carácter, el mejor estar, la actitud y la predisposición frente a las distintas situaciones a las que se ve abocado el individuo.

Los deportes pueden jugar un papel vital en la vida. En el mundo moderno, las personas frente a la premura de las cosas y ante la exigencia del estereotipo social a veces se comportan como máquinas en su vida. Algunas personas rara vez usan su mente mientras que otras usan el cuerpo, cuando el ideal es los usar ambos en todas las actuaciones.



La práctica deportiva eleva la autoestima al promover la superación de retos.

El deporte es uno de los mejores aliados de la salud mental. La práctica de ejercicio físico, tanto en las actividades al aire libre, como espacios cerrados contribuye a estimular los centros del cerebro para reactivar la respuesta frente a diferentes situaciones que pudiesen afectar el equilibrio y la estabilidad emocional.



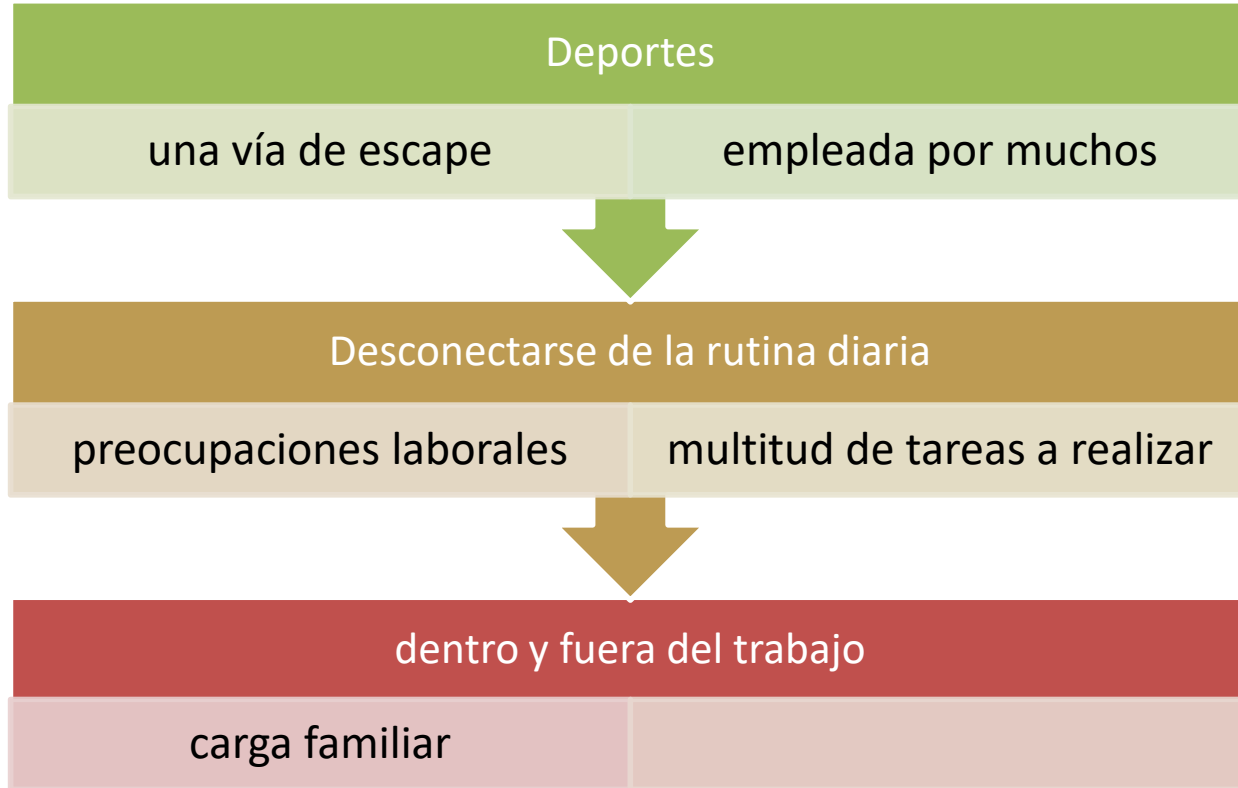
El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Impact getting active has on mental health



Adapted from Sport England (2017)

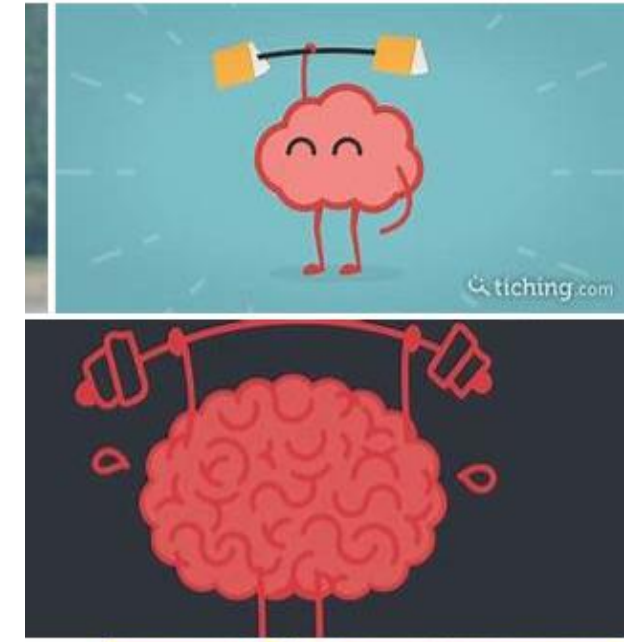
El impacto a nivel psicológico de la actividad deportiva es múltiple y, se relaciona en muchos casos, por el tipo de práctica que haya elegido el sujeto en cuestión. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.



De ahí la importancia del factor psicológico, querer hacerlo, reto por un motivo especial, constancia, gusto, disposición, nunca dos personas alcanzarán el mismo resultado en el mismo deporte, si es una persona pesimista, incapaz de creer que puede alcanzar una determinada meta, frente alguien con la suficiente confianza en sí mismo como para mantener la constancia y no aflojar en los momentos de máximo requerimiento físico, porque al igual que cualquier actividad habrá momentos en que la exigencia será mayor, ya sea porque superó la meta inicial, o porque hay nuevos intereses e incentivos o porque es la respuesta a una flaqueza vivida.



Cuando se habla de mente y deporte, es importante tener bien claro que una mente fuerte ayudará a esforzarnos y a ser constantes en el entrenamiento, pero también un entrenamiento constante, bien realizado, y con el suficiente esfuerzo que nos permitirá progresar y hacer que nuestra mente se vea más fortalecida, hacia el futuro.



Efectos del esfuerzo físico sobre la salud mental.

físico-mente

sirve como parte de
 terapia para tratar y
 prevenir

la depresión.

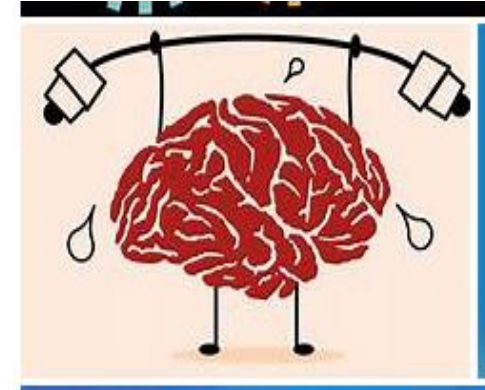
cuando se hace ejercicios el cerebro

libera Endorfinas

generan estados de

mayor felicidad

mayor euforia



Cuanto más mayores nos hacemos, mayor es el riesgo de empezar a padecer enfermedades que afectan de manera negativa al cerebro, como el Alzheimer, de ahí el efecto que tiene el deporte sobre el estado mental, este sirve para prevenir el deterioro de nuestro cerebro



EVIDENCIA: Haz una reflexión sobre cómo te gustaría que fuera de salud física y mental en tu vida adulta. Selecciona la iconografía que desee, los gráficos, las imágenes. Total 2 páginas, la cantidad de letra sólo puede ser de un 5%, si el texto supera esta condición, la evidencia no se reconoce.

Puedes usar la herramienta que más te guste, Publisher u otra herramienta.

NO OLVIDES LA CONDICION: solo un 5% de texto.

RECONOCE 25 HORAS.

GRACIAS

Calle 58 # 32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co

