

Pese a que conocemos los **beneficios de la actividad física**, a veces nos cuesta identificar qué podemos hacer para empezar, por eso te proponemos las siguientes preguntas que pueden ayudarte a identificar lo que te gusta.

¿Te gustan las actividades al aire libre o en un espacio cerrado?

¿Tienes más energía en las mañanas o en las tardes?

¿Te gusta pasar más tiempo a solas, en compañía de amigos o conocer personas nuevas?

¿Te gusta competir solo o compartir con otros?

¿Prefieres actividades en las que puedas relajarte o realizar actividades vigorosas?

Ahora que conoces un poco mejor lo que te gusta, puedes explorar las actividades que se ajustan a tus intereses, explorar los lugares en los que puedes practicarlos y fijar una fecha en la que puedas **empezar a cuidar de ti y dedicar tiempo a tu salud.**

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA?



vive
tu salud
en
MOVIMIENTO

Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Vicerrectoría del
Medio Universitario
Centro de Asesoría
Psicológica y Salud

ENTREVISTA MOVIMIENTO



Reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Mejora los niveles de **energía**.



Reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Previene el **declive cognitivo**.



Mejora el sueño.

Reduce el riesgo de sufrir ciertos **tipos de cáncer**.



Reduce el riesgo de sufrir demencia.



Ayuda a **controlar el peso**.



Reduce el **estrés**
(reduce los niveles de cortisol, hormona asociada al estrés crónico).

Mejora las **relaciones sociales**

(puedes conocer nuevas personas y desarrollar amistades).



Reduce los **niveles de ansiedad**
(el cerebro produce endorfinas, analgésico natural del cuerpo).



Mejora la **autoestima**
(te preocupas por tu bienestar).



Mejora el **estado de ánimo**
(liberas dopamina, la hormona de la gratificación, la alegría, la tranquilidad y la vitalidad).



Mejora la **autoconfianza**
(al mejorar tu fuerza, coordinación y velocidad aprendes a relacionarte con los demás).

