

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).*

