

# Ventajas que la actividad física tiene para ti

ELABORÓ:  
CENTRO DE BIENESTAR



La actividad física está asociada a efectos psicológicos beneficiosos para las personas jóvenes, ya que propicia un mejor manejo de la ansiedad y ayuda a prevenir la depresión.

Además, contribuye al desarrollo social de las personas, porque nos da la oportunidad de expresarnos al fomentar la autoconfianza, la interacción social y la integración.

De igual forma, la actividad física es un facilitador para adquirir otro tipo de comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas y tener un mejor rendimiento escolar y/o laboral.

## ¿Quieres activarte en la UDEM?

Acércate al Departamento de Educación Física y Recreación.

### REFERENCIAS

Reyes-Ticas, J. A. (2020). Trastornos de ansiedad. Guía práctica para diagnóstico y tratamiento. Recuperado de <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>

OMS. (2020). La actividad física en los jóvenes. Recuperado de [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)



## Realizar una actividad física también provoca los siguientes efectos positivos en tu cuerpo:

01

Desarrollar huesos, músculos y articulaciones sanas.

02

Fortalecer el corazón y los pulmones.

03

Desarrollar la coordinación física.

04

Prevenir enfermedades como la obesidad.