**Introducción**

Desde muy pequeños hemos escuchado que el ejercicio es fundamental para nuestra integridad física; siempre hemos escuchado que debemos hacer por lo menos 30 minutos durante 5 días a la semana, pero algo que a lo mejor nunca hemos tenido en cuenta es que el ejercicio también es fundamental para la salud mental.

El grupo poblacional que más sufre de problemas mentales son las personas de la tercera edad, ya que, con el paso del tiempo, el cerebro, al igual que otras partes del cuerpo, se desgasta, por lo tanto, debemos empezar a cuidar nuestro cerebro desde que somos jóvenes para prevenir problemas en un futuro; pero ¿Por qué el ejercicio físico nos ayuda a mejorar la salud mental? A continuación, algunos beneficios del ejercicio para nuestro cerebro.

**¿Cómo ayuda el ejercicio a la salud mental?**

1. **Mas autonomía:** Hacer ejercicio mejora tu físico, y podremos hacer las actividades fundamentales por tu propia cuenta, el cual es fundamental para la salud mental, no depender de otra persona.
2. **Relacionamiento:** Podemos compartir con demás personas las cosas que más te gustan, y compartir esa afición con otras personas es muy importante para el ejercicio mental.
3. **Autoestima:** El cambio físico para bien que genera el ejercicio pueden hacer desaparecer las inseguridades de la imagen.
4. **Endorfinas:** La endorfina es una sustancia natural que genera tranquilidad y bienestar; esta sustancia se puede segregar al hacer ejercicio.
5. **Toma de decisiones:**  El ejercicio mantiene la mente sana, y esto nos ayuda a no perder la cordura y tomar las mejores decisiones en las situaciones más estresantes.

Pero cuando llegamos a cierta edad, ya nuestro cuerpo nos limita al hacer muchos tipos de ejercicios, así que tenemos que ejercitarnos de tal manera que no podemos esforzar mucho nuestro cuerpo. Los tipos de ejercicios más recomendados son.

1. **Caminar:** Podemos hacerlo de una excelente compañía y disfrutar de los paisajes que te rodean, o podemos hacerlo en soledad y tomarlo como un tiempo para nosotros mismos que nos permite disfrutar pensar solos; idealmente hacerlo en una ruta sin muchos obstáculos para evitar accidentes.
2. **Nadar:** Es una actividad física muy completa, ya que ejercitamos todas las partes del cuerpo y podemos combinarlo con otro tipo de ejercicios.
3. **Bicicleta:** Bien sea en nuestra ruta favorita o una bicicleta estática, un ejercicio muy completo para ejercitar el cuerpo y liberar endorfinas.
4. **Yoga:** Desde estiramiento básicos hasta relajación mental, un ejercicio muy importante para despejar la mente.
5. **Baile:** Probablemente el ejercicio más completo de todos y el que la gran mayoría de la gente disfruta haciendo, solo es necesario un poco de música.

**Referencias**

Tena. (2021). Ejercicios físicos para mantener una buena salud mental y física.

<https://www.tena.com.ec/academia-tena/ejercicios-fisicos-para-mantener-una-buena-salud-mental-y-fisica/>