Juan Sebastián Castelblanco Hernández

Grupo 4

Son evidentes las ventajas que trae consigo la actividad física en el cuerpo si se procura por un periodo prolongado o simplemente esporádico. Tras una jornada de deporte los resultados positivos a nivel emocional son enormes, por ejemplo, la reducción de los niveles de ansiedad y estrés luego de cambiar de ambiente y romper con la monotonía gracias a la dispersión de ideas negativas y la concepción de pensamientos positivos que van acompañados de paz mental. Inclusive podría llegar a pensarse como una herramienta para tratar trastornos de ansiedad, ira, agresividad y angustia.

Bienestar social: El deporte realizado en compañía de amigos fortalece las relaciones interpersonales generando nuevos mecanismos de comunicación. Mecanismos que a su vez robustecen los valores necesarios para convivir en un ambiente sano. Desde aceptar el buen desempeño de mis contendientes (refiriéndome específicamente a un medio competitivo tanto dentro como fuera del área deportiva). Igualmente se experimenta una mejora en el autoestima que es crucial en las relaciones sociales y en la actitud que se tiene para enfrentar los problemas y para llevar una vida satisfactoria. ­­­­­­­­

Bienestar físico: El ejercicio se traduce en mayor resistencia y vitalidad para realizar las actividades diarias que se desarrollan en un medio tan agitado y frenético, igualmente perfecciona la capacidad de concentración y enfoque en la toma de decisiones rápidas. Además, ayuda a prevenir síntomas extraños asociados al cansancio cuando se realizan actividades habituales en un día extenso.

La actividad física es provechosa en muchos ámbitos, si se quiere lograr una vida tranquila y llena de motivaciones