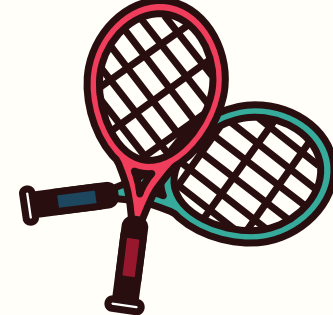


¿SABÍAS QUE EL  
**DEPORTE** NO  
BENEFICIA SOLO  
TU CUERPO?

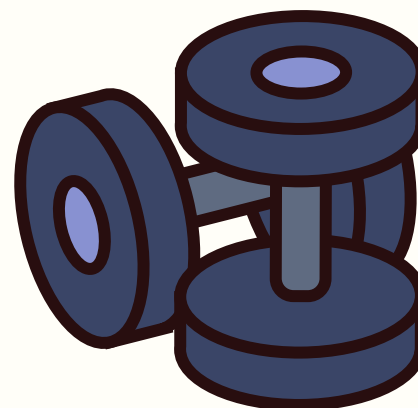


@CECA\_UAI



# Pero primero, definamos qué es el **deporte**:

"La actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: **biológica, personal y sociocultural**" (Barbosa, Urrea, 2018)



@ceca\_uai



A nivel  
psicológico, el  
deporte produce  
diversos  
**beneficios...**

*Por ejemplo:*

Liberación de endorfinas

Disminución de los niveles de  
ansiedad, depresión y estrés

Aumento de la autoconfianza

Sensación de bienestar

Mejora el funcionamiento  
cognitivo

Mejora los estados emocionales y  
el autoconcepto

@CECA\_UAI




**Pero ¡OJO!...**



## Advertencia importante


**El SOBREENTRENAMIENTO se asocia a posibles lesiones y a la aparición de síntomas psicológicos y emocionales .**

@CECA\_UAI




LA MOTIVACIÓN POR EL  
DEPORTE PUEDE PASAR A SER  
INTERNA TRAS 6 MESES EN  
SU PRÁCTICA.

# Hábitos



ES IMPORTANTE QUE  
DUERMAS BIEN, TE  
HIDRATES, HAGAS  
EJERCICIO Y COMAS DE  
MANERA BALANCEADA.



GRANADOS, S., & CUÉLLAR, Á. M. U. (2018). INFLUENCIA DEL  
DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTADO DE SALUD FÍSICO  
Y MENTAL: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. KATHARSIS, 25, 141-160.  
[HTTPS://DOI.ORG/10.25057/25005731.1023](https://doi.org/10.25057/25005731.1023)