

# La actividad física: clave para una vida saludable y equilibrada

La actividad física y el deporte tienen un impacto profundo en nuestra vida diaria, beneficiando no solo nuestra salud física, sino también nuestro bienestar psicológico y emocional. A través de la práctica regular de ejercicio, se pueden obtener una serie de ventajas que impactan de manera significativa tanto en nuestra calidad de vida actual como en nuestra salud futura.

Beneficios de la actividad física:

1. Salud Física
  - Mejora la condición cardiovascular y respiratoria.
  - Fortalece músculos y huesos, reduciendo el riesgo de lesiones.
  - Regula el peso corporal y previene enfermedades como diabetes e hipertensión.

- Aumenta la energía: La liberación de endorfinas, dopamina y serotonina mejora el estado de ánimo, reduce la fatiga y favorece una mayor vitalidad.

2. Bienestar Psicológico

- La liberación de endorfinas ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

- Mejora la concentración, la memoria y la toma de decisiones.

- Aumenta la autoestima y la sensación de logro, mejorando la relación con uno mismo.

3. Desarrollo Social y Emocional

- Fomenta el trabajo en equipo, la disciplina y la resiliencia.

- Mejora las habilidades de comunicación y empatía.

- Genera un sentido de pertenencia y comunidad.



“Para disfrutar de los beneficios de la práctica deportiva no es necesario enfocarse en la intensidad del ejercicio, sino en la consistencia. No se trata de realizar entrenamientos intensos desde el inicio, sino de integrar hábitos saludables de manera gradual. Por ejemplo, comenzar a subir escaleras con mayor frecuencia, caminar más

o asistir al gimnasio dos o tres veces a la semana son pequeños cambios que, con el tiempo, generarán grandes resultados en el bienestar físico y mental” señaló Cristóbal Toledo, Psicólogo asesor de gimnasio Sportlife.

Lo esencial es ser flexible con uno mismo, evitando exigencias excesivas. No es necesario entrenar

seis veces por semana de inmediato. Al comenzar poco a poco y mantener la consistencia a lo largo del tiempo, se asegurarán los beneficios duraderos para la vida cotidiana y la salud a largo plazo.

Para más información o asesoramiento sobre cómo integrar la actividad física en tu rutina diaria entra a [www.sportlife.cl](http://www.sportlife.cl)