



Beneficis Fisiològics i Psicològics de l'Exercici Regular

La pràctica regular d'exercici físic optimitza la salut integral de l'individu, impactant positivament tant a nivell fisiològic com mental. La literatura d'investigació mèdica ha documentat consistentment una sèrie de millores derivades de l'activitat física.



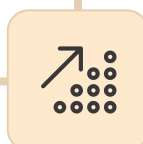
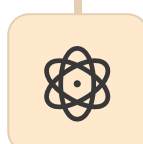
Impacte en la Qualitat del Son

Millora Significativa del Son

L'exercici moderat contribueix a una **millora significativa del son**, facilitant un descans més profund i reparador per al cos i la ment.

Inducció Ràpida i Qualitat

La disminució d'aquestes neurohormonas s'associa amb una **inducció més ràpida del son** i una **major qualitat reparadora del descans**.



Reducció de Neurohormonas

L'activitat física indueix una **reducció en els nivells de catecolamines** (adrenalina i noradrenalina) i en l'hormona de l'estrès, **cortisol**.

Reducció del Risc Cardiovascular

La inactivitat física representa un factor de risc per a la **salut cardiovascular**. Individus amb una despesa energètica inferior a 2000 calories setmanals presenten un **risc un 64% major de patir esdeveniments coronaris aguts** en comparació amb aquells amb major activitat.

L'exercici freqüent i moderat incrementa la **despesa calòrica** i, conseqüentment, **redueix la probabilitat d'atacs cardíacs**.

Millors Fisiològiques amb l'Exercici

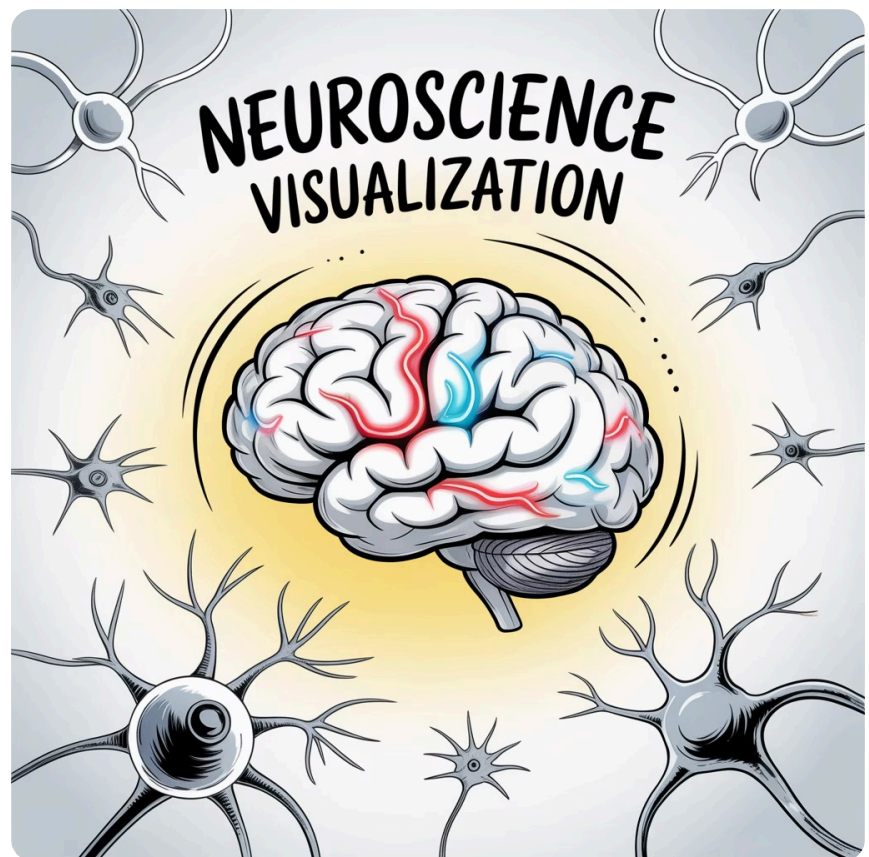
Des d'una perspectiva fisiològica, una millor **condició física** es correlaciona amb:

- Una major capacitat de consum d'oxigen (VO_2 màx) durant l'esforç.
- Una menor freqüència cardíaca en repòs (FCR).
- Una reducció en la producció d'àcid làctic.
- Un increment en la capacitat màxima de rendiment físic.

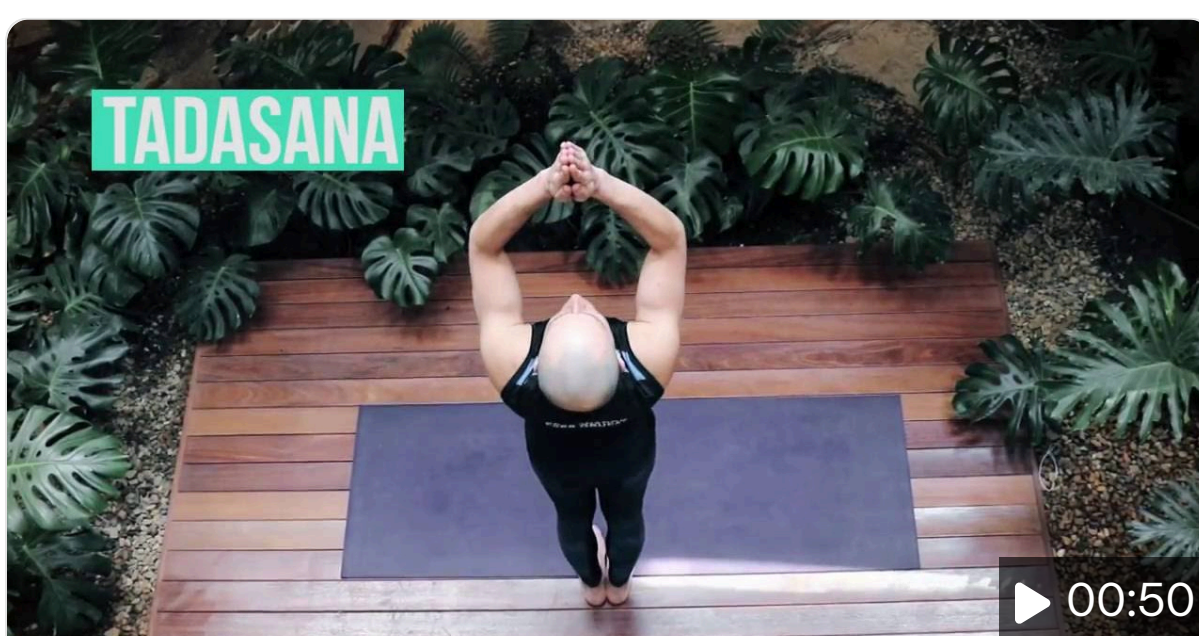
A més, l'exercici s'associa amb una **disminució dels nivells de triglicèrids** i una millora en la relació lipoproteïna d'alta densitat (HDL) / lipoproteïna de baixa densitat (LDL). Aquesta optimització del perfil lipídic és crucial, ja que les LDL transporten el colesterol als teixits, on poden contribuir a la formació de **plaques ateroscleròtiques**.

Enfortiment de la Resiliència a l'Estrès

L'exercici físic potencia la **capacitat adaptativa de l'organisme enfront dels estressors**. La investigació indica que un **major flux sanguini oxigenat al cervell** incrementa la disponibilitat de **glucosa**, principal font d'energia neuronal, el que es tradueix en una **millora del funcionament cerebral**. Aquesta optimització cognitiva contribueix a una **percepció reduïda de l'estrès**.



Addicionalment, l'exercici atenua els nivells de **catecolamines cerebrals**, el que resulta en una **estabilització de l'estat d'ànim** i una **disminució de les sensacions d'angoixa i tristesa**. En síntesi, l'**activitat física regular enforteix la capacitat d'afrontament** tant a nivell físic com mental, conferint una major sensació de **control** sobre les situacions generadores d'estrès.



 YouTube



EJERCICIOS DE YOGA PARA REL...

on tu mente en blanco, inhala, exhala,
piensa en el aquí y en el ahora....