Materia: TUTORIA

Profesor: Roberto Jorge Romero

Curso: 4 año B

**Trabajo Práctico N° 19**

**Ejercicio Físico**

**La importancia del ejercicio para la salud física y mental**

Realizar actividad física te ayuda aprevenir enfermedades como: problemas cardíacos, obesidad, diabetes y cáncer. Además, mejora el humor, la autoestima y disminuye la posibilidad de desarrollar trastornos, como depresión y ansiedad. Por esto, la necesidad de modificar el estilo de vida sedentario es cada vez más importante.

Cuando nos ejercitamos, nuestro cuerpo libera endorfina, sustancia natural producida por el cerebro durante y después de la realización de alguna actividad física. La liberación de endorfina, también conocida como “hormona de la alegría”, ayuda a relajarse, reduce el estrés, la ansiedad y mejora el estado de ánimo.