

**IIDCA - Noticias**

<https://www.iidca.net/>

## **FITNESS PARA LA SALUD MENTAL**



La organización mundial para la Salud “OMS”, reconoce los beneficios de la actividad física en general y el fitness como una actividad importante no sólo para combatir el desánimo y la depresión, sino que es fundamental por el trabajo mental de recordar los movimientos en una clase aeróbica o de baile para diversas enfermedades mentales para

que no sigan avanzando.

El rol del instructor a lo largo de los últimos 30 años siempre ha sido cuestionado. Habitualmente, el sector del fitness se pregunta: ¿Cómo debería comportarse en una clase mixta donde hay alumnos más avanzados o con facilidades junto con otros que les cuesta más seguir el ritmo?. Del mismo modo, la respuesta en la mayoría de los casos, se considera que los avanzados deben estar adelante para no exponer a los que más les cuesta y que puedan copiarlo, además de la posibilidad de que sean asistidos por la persona encargada de la clase.

Los beneficios mentales de las clases aeróbicas mentalmente son:

**AUMENTO DE LA AUTOESTIMA:** Conseguir los objetivos físicos, sumados al logro de conseguir las coreografías o ejercicios, nos permite ganar confianza.

**REDUCCIÓN DEL ESTRÉS:** Cuando nos ejercitamos, nuestro cuerpo libera endorfinas, también conocidas como las “hormonas de la felicidad”. Estas sustancias químicas naturales tienen la capacidad de reducir la sensación de dolor y generar una sensación de bienestar

**Mejora del estado de ánimo:** Estudios científicos aseguran que la práctica recurrente de actividad física es tan efectiva como los medicamentos antidepresivos para aliviar tanto la depresión como la ansiedad.

**Ejercitación de memoria:** El mantener en constante trabajo la memoria para retener un movimiento, coreografía o baile en general, sumada a la acción del movimiento, nos permite activar cuerpo y mente a tal punto que nos permite retrasar o estancar un proceso de deterioro cognitivo.

Para vos, ¿Qué otros beneficios aporta una clase aeróbica?

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/fitness-para-la-salud-mental?elem=321586>