

Actívate: Beneficios de la Actividad Física Regular para la Comunidad Universitaria

Abril trae consigo la primavera, y con ella, una excelente oportunidad para reactivar nuestro cuerpo y mente a través de la actividad física. Incorporar un régimen de ejercicio regular no solo mejora nuestra salud física, sino que también tiene un impacto significativo en nuestro rendimiento académico y bienestar emocional.



Beneficios de la Actividad Física:

Mejora la concentración y el aprendizaje: Ejercitarse regularmente puede aumentar la capacidad de concentración y la retención de información, elementos cruciales para el éxito académico.

Reduce el estrés y la ansiedad: La actividad física libera endorfinas, los químicos naturales del bienestar en nuestro cuerpo, ayudando a manejar el estrés y la ansiedad.

Promueve un sueño saludable: El ejercicio regular ayuda a regular nuestros ciclos de sueño, lo cual es esencial para una función cognitiva óptima y la salud general.

¿Cómo incorporar la actividad física en tu rutina diaria?:

Camina o usa la bicicleta para ir a clases: Aprovecha el campus y sus alrededores para hacer de tu trayecto una oportunidad de ejercitarte.

Participa en clases grupales: La universidad ofrece clases de yoga, pilates, danza y más. Participar en estas actividades puede ser una forma divertida y social de mantenerse activo.

Haz pausas activas: Entre sesiones de estudio, toma breves descansos para estirarte o caminar un poco. Esto no solo revitaliza tu cuerpo, sino también tu mente.

Recursos disponibles:

No olvides que nuestra universidad cuenta con instalaciones deportivas que están a tu disposición. Desde gimnasios hasta pistas de atletismo, tienes acceso a una variedad de opciones para mantener un estilo de vida activo como las más de 30 actividades para estar en forma, aprender y perfeccionar técnicas deportivas. De lunes a viernes, y en diferentes horarios, podrás practicar ciclo indoor, G.A.P, pilates, fit-boxing, mindfulness, functional training, PUMP, unizumba, yoga, etc.

Puedes ampliar la información sobre el acceso a estas actividades o el uso de las instalaciones deportivas a través del Servicio de Actividades Deportivas en la web www.deportes.unizar.es

Este mes, te animamos a que te sumes al desafío de incorporar al menos 30 minutos de actividad física moderada a tu rutina diaria. Experimenta por ti mismo los cambios positivos que puede traer a tu vida académica y personal.

Recordemos que mantenerse activo es también una forma de rendir homenaje a nuestras capacidades y de celebrar lo que nuestros cuerpos pueden hacer. ¡Actívate este abril y más allá!