



Actividad física para fortalecer la salud mental de los adolescentes [

2022

text (article)

Analítica

La adolescencia es una etapa del desarrollo comprendida entre la niñez y la adultez, se caracteriza no sólo por un crecimiento y desarrollo físico importante, si no por cambios y retos en el comportamiento ocasionados por la búsqueda de independencia de los padres, aceptación de la imagen corporal y la persistente preocupación por encontrar su propia identidad y pertenecer a un grupo social. Durante esta etapa, los adolescentes pueden experimentar problemas de salud mental, existen factores de riesgo como dormir poco, la inactividad física y la mala alimentación que pueden repercutir en el estado de ánimo y actitudes ante situaciones cotidianas. El fomento de la actividad física en los adolescentes contribuye no sólo a su bienestar físico y a prevenir futuras enfermedades, sino que mejora su estado de ánimo, disminuye síntomas de ansiedad y depresión, y fortalece su salud mental

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzQ5NDc4NTc>

Título: Actividad física para fortalecer la salud mental de los adolescentes electronic resource]

Editorial: 2022

Tipo Audiovisual: Adolescentes Actividad física Salud mental

Documento fuente: Milenaria, Ciencia y Arte, ISSN 2954-4289, N°. 20, 2022, pags. 28-30

Nota general: application/pdf

Restricciones de acceso: Open access content. Open access content star

Condiciones de uso y reproducción: LICENCIA DE USO: Los documentos a texto completo incluidos en Dialnet son de acceso libre y propiedad de sus autores y/o editores. Por tanto, cualquier acto de reproducción, distribución, comunicación pública y/o transformación total o parcial requiere el consentimiento expreso y escrito de aquéllos. Cualquier enlace al texto completo de estos documentos deberá hacerse a través de la URL oficial de éstos en Dialnet. Más información: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI> | INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS STATEMENT: Full text documents hosted by Dialnet are protected by copyright and/or related rights. This digital object is accessible without charge, but its use is subject to the licensing conditions set by its authors or editors. Unless expressly stated otherwise in the licensing conditions, you are free to linking, browsing, printing and

making a copy for your own personal purposes. All other acts of reproduction and communication to the public are subject to the licensing conditions expressed by editors and authors and require consent from them. Any link to this document should be made using its official URL in Dialnet. More info: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI>

Lengua: Spanish

Enlace a fuente de información: Milenaria, Ciencia y Arte, ISSN 2954-4289, N°. 20, 2022, pags. 28-30

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es