



# Educación física y salud mental

**Sku:** 3409EC

**Horas:** 10

## OBJETIVOS

- Se estudia los beneficios de la actividad física sobre la salud mental.
- Se analizan las enfermedades que surgen de la falta de actividad física.
- Se observan los aspectos negativos que puede desarrollar la actividad física.

## CONTENIDOS

**1. Antecedentes de la educación física y la salud mental. 2. Beneficios de la educación física sobre la salud mental de los individuos. 3. La actividad física y el rendimiento académico. 4. Prescripción de ejercicio físico para la salud mental.**

1. Recomendaciones específicas de actividad física para personas con trastornos mentales.
2. Recomendaciones de actividad física en la depresión y la ansiedad.

**5. Ejercicio físico en diversos trastornos metabólicos.**

1. Enfermedades relacionadas con el síndrome metabólico.

**6. Efectos psicológicos negativos de la actividad física y del deporte.**