

MOVIMIENTO Y SALUD



El movimiento es importante para:
Nuestro sistema respiratorio, muscular, circulatorio, nervioso e inmunológico.

Mejora el funcionamiento de todos esos sistemas, de allí su extraordinaria contribución a la calidad de la vida de las personas.

Hacer ejercicio en la naturaleza genera efectos positivos incluso emocionales.

Tiene un enorme impacto en el cerebro y sus funciones. Estimula la producción de neurotrofinas, esenciales para la creación y supervivencia de las neuronas.

En los seres humanos, el movimiento requiere de nuestros cinco sentidos (sistema exteroceptivo), y también de otros sistemas que regulan el estado interno del cuerpo: el sistema interoceptivo, el propioceptivo y el vestibular.

- Sensibilidad interoceptiva: las células sensoras de temperatura, presión arterial, oxigenación, sed, etc.
- Sensibilidad propioceptiva: células reguladoras de la postura corporal, respuestas automáticas, coordinación, entre otros.

La kinestesia es la rama de la ciencia que estudia el movimiento humano.

