

Ejercicio Físico, Humor y Bienestar: Examen de la Prescripción de Ejercicio de Alta Intensidad

Resumen

Los numerosos beneficios del ejercicio para mejorar el bienestar y la salud mental han atraído el interés de los profesionales de la salud acerca de las diversas cuestiones sobre el orden de prescripción de formas tales fines. En la actualidad, la actividad física de alta intensidad está explícitamente recomendado para los adultos y que el ejercicio intenso cuando se combina con ejercicio moderado ofrece, a través del tiempo, un mantenimiento de la salud y la reducción de las enfermedades crónicas. En este sentido, esta revisión tiene como objetivo evaluar los posibles mecanismos psicofisiológicos, fisiológicos y bioquímicos involucrados en la relación entre el ejercicio físico estado de ánimo y bienestar, así como analizar el papel actual y la influencia del ejercicio de alta intensidad en la relación citada. Tendencias y necesidades futuras en la materia y aplicación de un ejercicio físico intenso también son abordados.

Palabras clave: Ejercicio Físico, Alta intensidad, Humor, Bien-estar.