



10 de octubre | Día Mundial de la Salud Mental

08/10/2026

Mejora tu salud mental practicando deporte en tu Facultad.

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada se suma a esta celebración recordando que la práctica regular de ejercicio físico y deporte es una de las mejores herramientas para favorecer el bienestar físico, psicológico y social.

Numerosas investigaciones científicas demuestran que el ejercicio físico contribuye a reducir los síntomas de ansiedad y depresión, aliviar el estrés, mejorar el estado de ánimo y la calidad del sueño, así como fortalecer la autoestima y las relaciones sociales.

Desde nuestra Facultad queremos animar a todo el estudiantado a participar en las actividades deportivas que tenemos programadas durante el curso: baloncesto, balonmano, voleibol y entrenamiento en la sala de musculación, entre otras iniciativas de promoción deportiva.

Más allá de sus beneficios físicos, el deporte constituye un espacio de encuentro, convivencia y desconexión de las exigencias académicas, contribuyendo a una vida universitaria más saludable y equilibrada.

Os dejamos el **manifiesto oficial** para este día.

¡Cuida tu cuerpo, fortalece tu mente y disfruta del deporte en tu Facultad!

