



EL EJERCICIO FISICO

¿Qué efectos tiene el ejercicio físico sobre mi cuerpo? ¿Cómo puedo realizar actividad física de una forma saludable?



El ejercicio físico orientado a la salud reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta y diabetes. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

La práctica en grupo fomenta la socialización.

Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

El ejercicio físico durante la adolescencia previene la obesidad y disminuye

Del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta. Además ayuda a liberar

Proteínas que hacen crecer las conexiones neuronales, lo que implica una mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices. También mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad. Y sobretodo, un deporte sano, contribuye al desarrollo integral de la persona.