

# beneficios de la actividad física



## RECOMENDACIONES

LA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA PREVIENE EL DESARROLLO DE LA OBESIDAD, DIABETES, ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y SUS FACTORES DE RIESGO Y CONTRIBUYE AL BUEN CONTROL DE LA ENFERMEDAD CUANDO LA MISMA YA SE ENCUENTRA INSTALADA

### BENEFICIOS MENTALES

- El deporte posee efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora nuestros reflejos y coordinación.
- Disminuye el estrés.
- Aporta una sensación de bienestar, gracias a las endorfinas.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

### BENEFICIOS FÍSICOS

- Aumenta la resistencia del organismo.
- Elimina grasas y nos previene de la obesidad.
- Disminuye nuestra frecuencia cardiaca en reposo.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora la eficacia de los músculos respiratorios.
- Regula el estreñimiento.



### BENEFICIOS CONDUCTUALES

- Nos enseña a aceptar y asumir nuestros errores.
- Fortalece y mejora la autoestima.
- Nos ayuda a aceptar nuevas responsabilidades y normas.

### RECOMENDACIONES GENERALES

1. Realizar 30 minutos de actividad física moderada por día.
2. Al menos 2 veces a la semana realizar actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea que incluyan los grandes grupos musculares, y actividades para mejorar la flexibilidad.
3. Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.
4. Fomentar el transporte activo.

