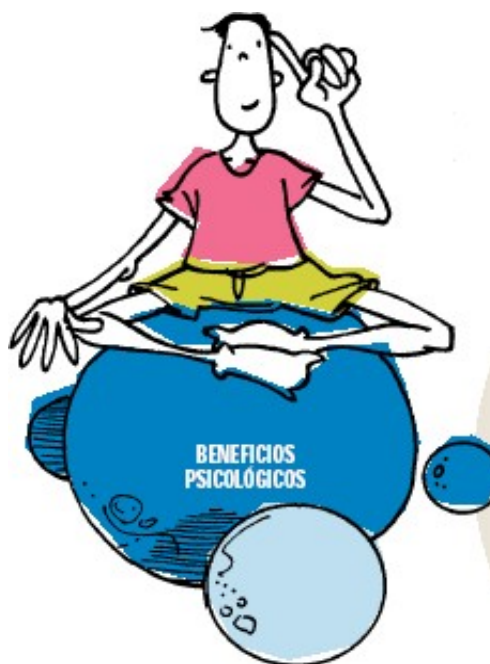


Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.



BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- › La actividad física reduce el riesgo de padecer:
Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- › Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- › Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- › Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- › 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.

BENEFICIOS SOCIALES

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

BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- > Los beneficios comprobados en
- > estas etapas son: La contribución al desarrollo integral de la persona.
- > El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- > Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- > Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- > Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

¡LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD! ¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y BARATA!

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

**“SER ACTIVO” UN
UNIVERSO LLENO DE
BENEFICIOS**

