

IMPORTANCIA Y BENEFICIOS

de realizar ejercicio físico

Actividad física: Se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía como el simple hecho de desplazarnos de un lugar a otro.

Ejercicio físico: Se refiere a una variedad de actividad física pero que es planificada, estructurada, repetitiva y realizada con diferentes objetivos como el hecho de establecer una rutina.



01 Prolonga la esperanza de vida

Su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos (Salud), psicológicos (Mentales) y sociales.

02 Beneficios neurológicos (Cerebro)

- Reduce el riesgo de sufrir demencia, accidentes cerebrovasculares
- Mejora tu capacidad mental

03 Beneficios cardiovasculares (Corazón)

- Disminuye la posibilidad de fallecer por enfermedades cardíacas
- Reduce las probabilidades de sufrir enfermedad coronaria



04 Mejor salud mental

- Disminución de ansiedad y depresión.

05 Disminuye las posibilidades de padecer cáncer en el futuro.

Cáncer de colon
Cáncer de Mama
Cáncer de Próstata
Cáncer de Pulmón



06 Mejora la sensibilidad a la insulina

Al mejorar la sensibilidad a la insulina, tu cuerpo puede procesar mejor el azúcar, lo que es beneficioso para evitar problemas de azúcar en la sangre y diabetes tipo 2.



07 Salud ósea y articular

Se conoce su efecto protector y beneficioso sobre la salud ósea, movilidad articular y agilidad, repercutiendo de manera saludable en la calidad de vida

08 Disminución del peso corporal

Quemas más calorías de las que comes, tu cuerpo quema grasa y puedes perder peso.



Recomendación mínima al día de ejercicio físico 30 minutos