

Beneficios del deporte

Los beneficios del deporte están comprobados por la ciencia. ¿Pero importa cuál deporte realice? En realidad no, la actividad física es cualquier cosa que mueva tu cuerpo y logre hacer latir más tu corazón.

Hacerlo de forma regular (**al menos tres días a la semana**) te fortalecerá, aumentará la energía y la flexibilidad y te convertirá en un adulto físicamente activo.

Y no se trata de ponerse a correr durante todo el día, con que bailes varias canciones que te gustan, siembres plantas o juegues con el perro, cualquier u otra actividad que demande tu sistema, bastará.

También es importante enfatizar que ser un adulto que practique ejercicio físico, significa mucho más que verse delgado:

Beneficios del deporte

1. Fortalecerse significa que tus músculos serán más capaces, no se trata nada más de cómo se ven, también de que te **sentirás más fuertes y posible para cumplir con tu día a día**.
- 2, Resistencia significa más energía. Podrás subir escaleras, seguir trabajando y jugando más tiempo, sin **sentirte sin aliento**.
3. La **flexibilidad** se siente muy bien. Sentirse más elástico no tiene comparación, mucho más cuando ya se tiene más de 60 años. Verás que tendrás más rebote al caminar y podrás tocarte algunas parte de tu cuerpo que están lejos o alcanzar un estante alto.
4. Ayuda a tener las defensas altas, por lo que verás que desaparecerán las enfermedades o bajarán su frecuencia.
5. **Mejora la autoestima**. Este es probablemente uno de los beneficios más importantes para las mujeres. Al momento de hacer ejercicio, comienzas a apreciar y respetar más tu cuerpo por todo lo que te deje a hacer.

Este último punto, es uno de los beneficios ejercicio físico en el cerebro, que extendemos a continuación ¡Sigue leyendo!

Beneficios del deporte en la salud mental

Mayor autocontrol en las emociones, es otro entre los muchos **beneficios del deporte en la salud mental**, ya que la persona tiende a ser mucho más conciente y a tener emociones no tan intensas como la ira, rabia u odio.

Por la producción de las hormonas de la felicidad, el adulto mayor tendrá menos posibilidad de sufrir de depresión.

También se ha [comprobado una mejora del funcionamiento del cerebro](#). Por lo que para retrasar el envejecimiento no hay mejor manera que ¡Comenzar a moverse!

Como puedes leer más arriba, **el deporte y sus beneficios** es todo un mundo y que aprovechar la grandeza de éste, te ayudará a construir un estilo de vida más saludable y feliz.

Para leer más sobre actividad física para mayores sigue el siguiente link (Link a texto #1).