

6 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



BENEFICIOS SOCIALES

Fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social.



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.



PREVIENE ENFERMEDADES

Reduce el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.



AYUDA A CONTROLAR TU PESO

Un factor determinante para el control de sobre peso u obesidad.



MÚSCULOS

Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).



HUESOS

Fortalece los huésos, aumentando la densidad ósea.



LA INACTIVIDAD FÍSICA ES EL CUARTO FACTOR DE RIESGO MÁS IMPORTANTE DE MORTALIDAD MUNDIAL.