TEMA STAND DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

2°Medio A-B

La actividad física es fundamental para mantener una buena salud y bienestar en todos los aspectos de la vida. Aquí tienes una lista de beneficios e importancia de la actividad física:

1. **Mejora la salud cardiovascular:** La actividad física regular fortalece el corazón y los vasos sanguíneos, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y accidentes cerebro vasculares.
2. **Control del peso:** La actividad física ayuda a quemar calorías y a mantener un peso corporal saludable. Contribuye a la pérdida de peso cuando se combina con una alimentación equilibrada.
3. **Fortalece los músculos y los huesos:** El ejercicio de resistencia, como el levantamiento de pesas, fortalece los músculos y los huesos, lo que reduce el riesgo de osteoporosis y mejora la salud muscular en general.
4. **Mejora la salud mental:** El ejercicio regular libera endorfinas, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés, la ansiedad y la depresión.
5. **Promueve un sueño de mejor calidad:** La actividad física regular puede ayudar a conciliar el sueño más fácilmente y a disfrutar de un sueño más profundo y reparador.
6. **Aumenta la energía y la resistencia:** La actividad física regular aumenta la capacidad aeróbica y la resistencia, lo que conduce a una mayor energía y resistencia durante las actividades diarias.
7. **Mejora la función cerebral:** El ejercicio regular está asociado con una mejor función cognitiva, incluyendo la memoria, la concentración y la capacidad de tomar decisiones.
8. **Reduce el riesgo de enfermedades crónicas:** La actividad física regular está asociada con un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas.
9. **Mejora la autoestima y la confianza:** El logro de metas de actividad física y la mejora de la condición física pueden aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo.
10. **Fomenta las relaciones sociales:** Participar en actividades físicas como deportes de equipo o clases de ejercicio puede ayudar a construir relaciones sociales y a fomentar el sentido de comunidad.

En resumen, la actividad física es esencial para mantener un estilo de vida saludable y prevenir una serie de problemas de salud física y mental. Es importante encontrar actividades que disfrutes y puedas incorporar de manera regular en tu rutina diaria.

