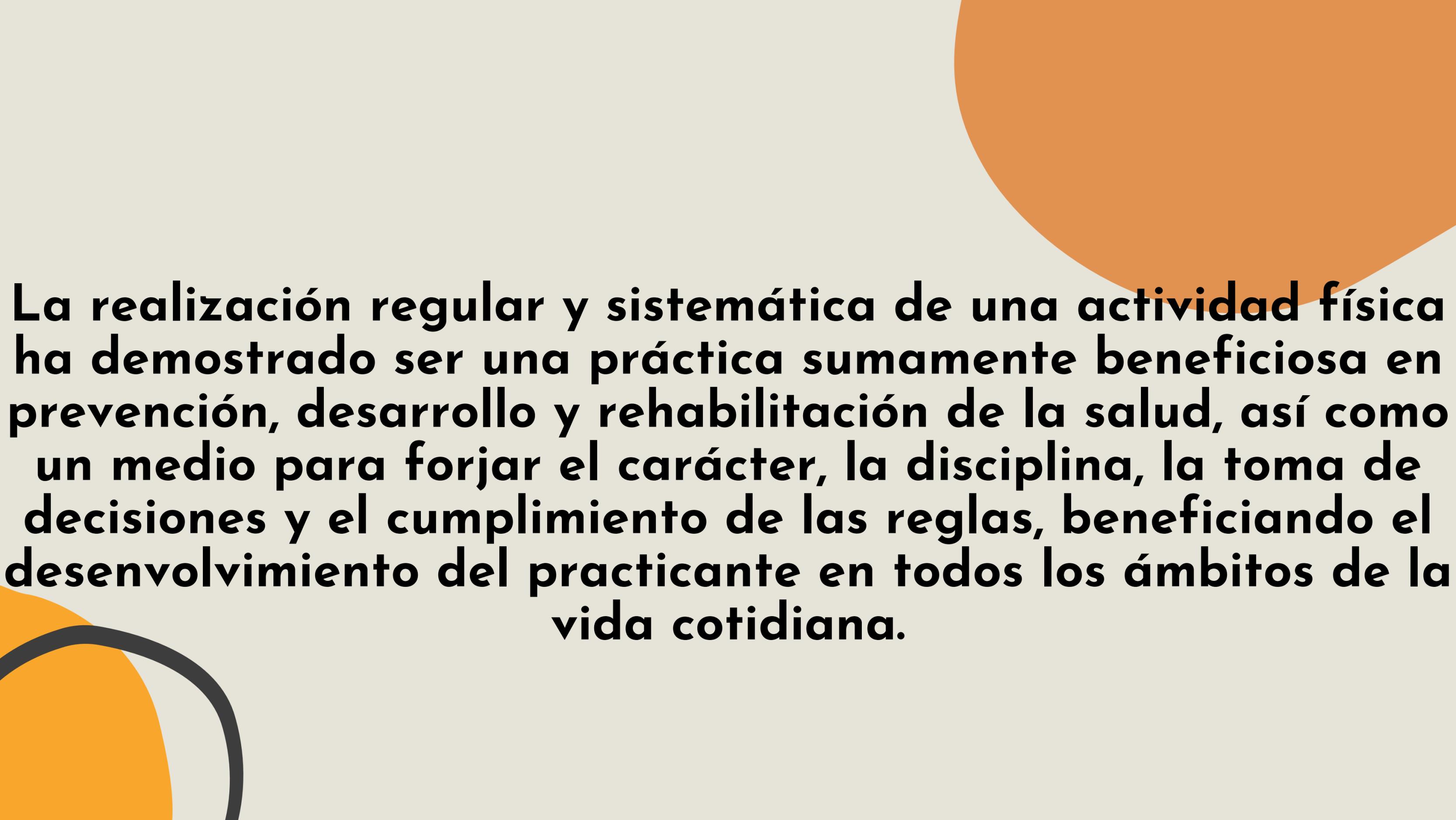


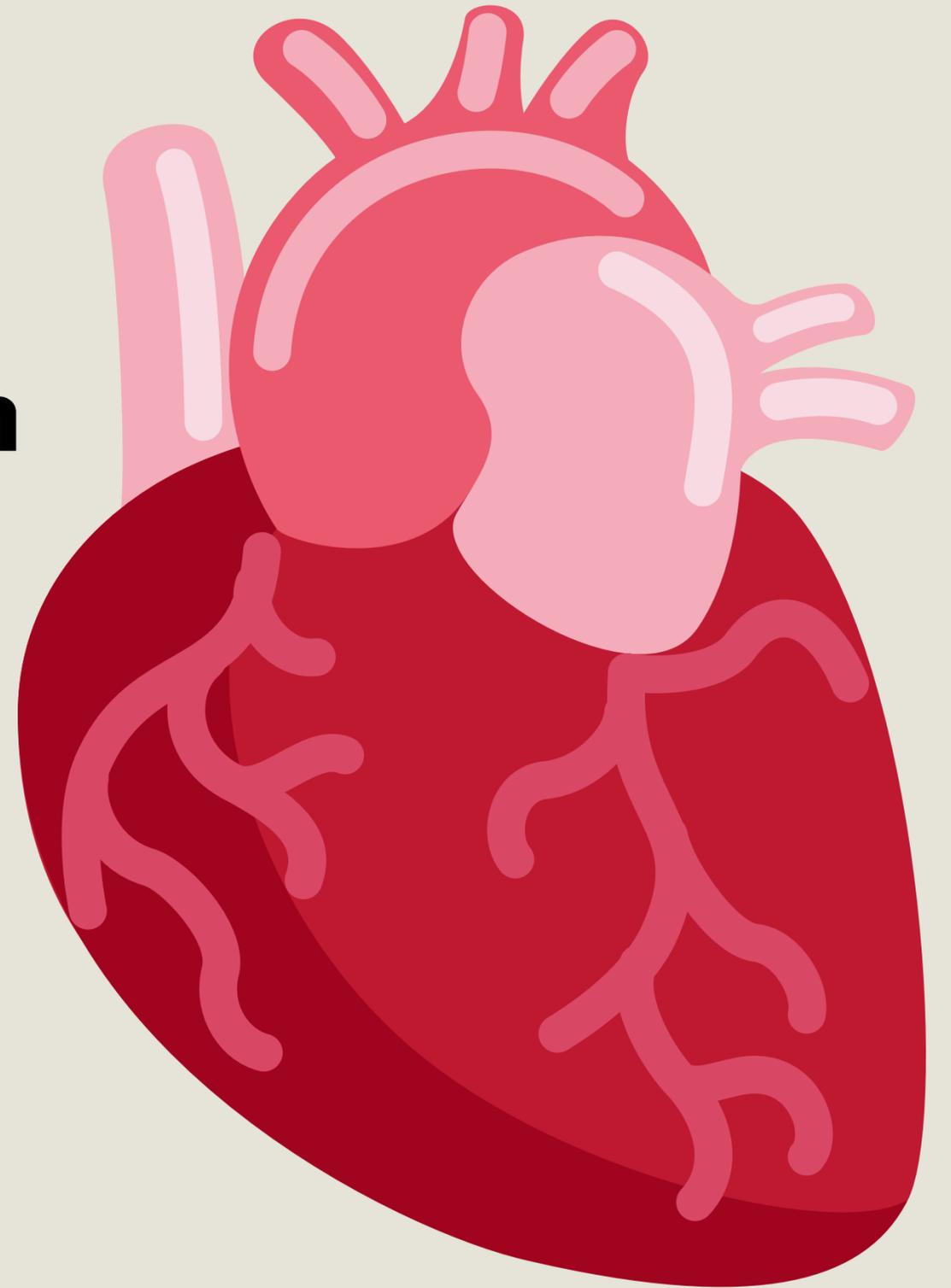
# **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA**



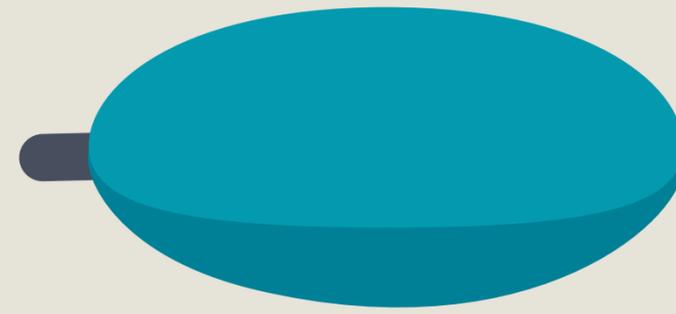


**La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas, beneficiando el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.**

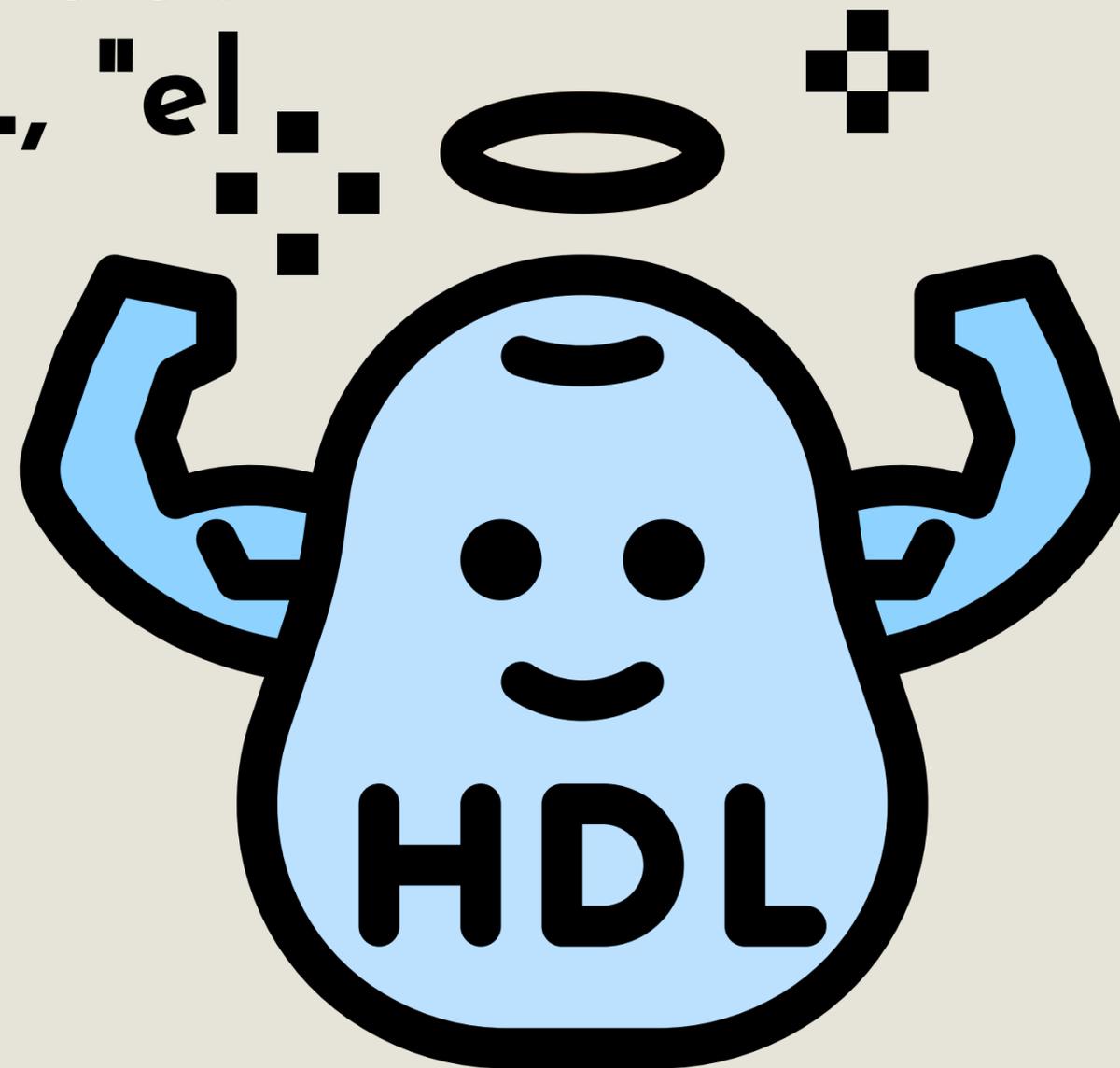
**Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular en general y, en especial, por cardiopatía isquémica.**



**Previene y retrasa el desarrollo de hipertensión arterial y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.**



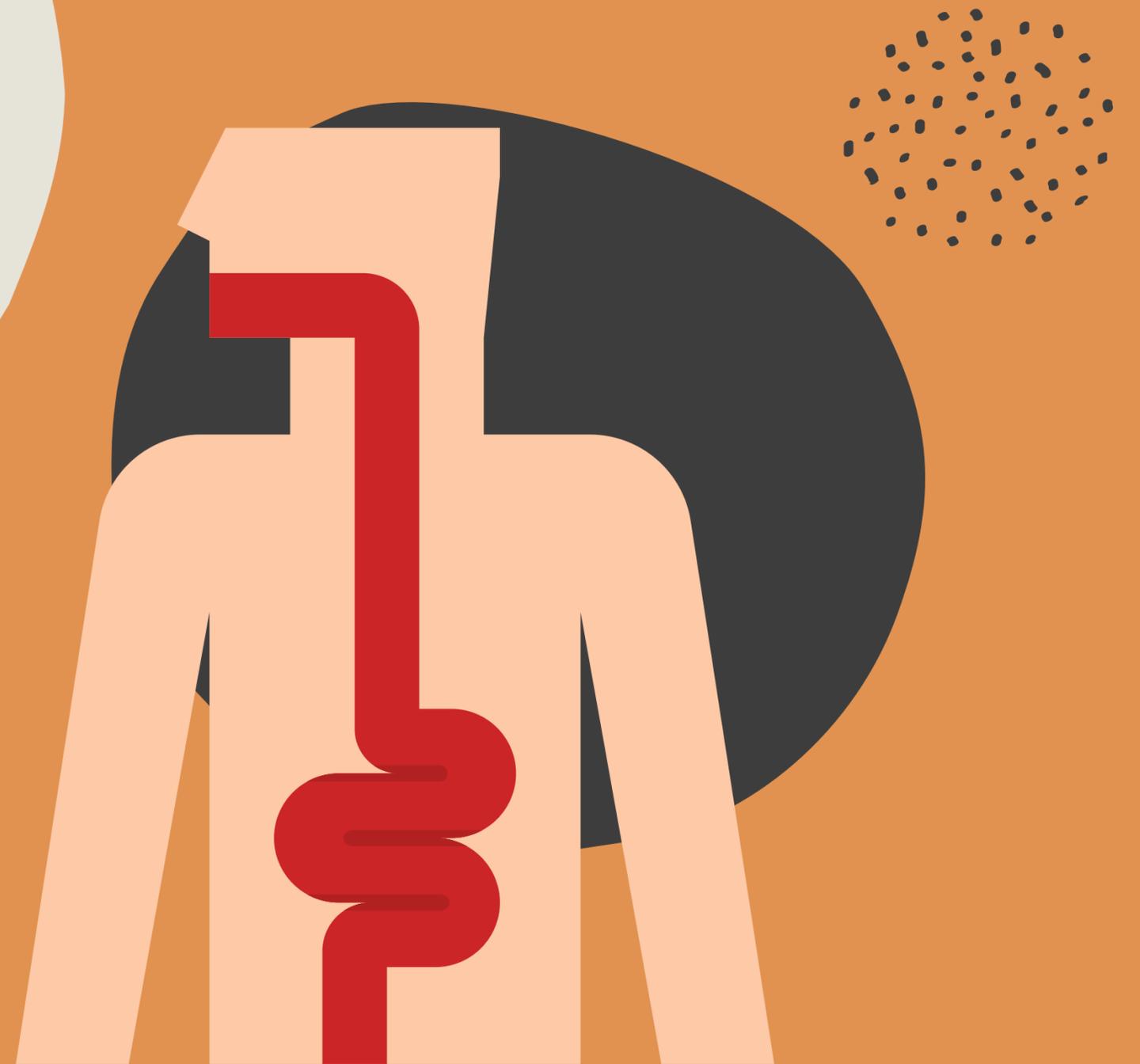
**Mejora el valor de lípidos en sangre (reducción de triglicéridos y aumento del colesterol HDL, "el bueno").**



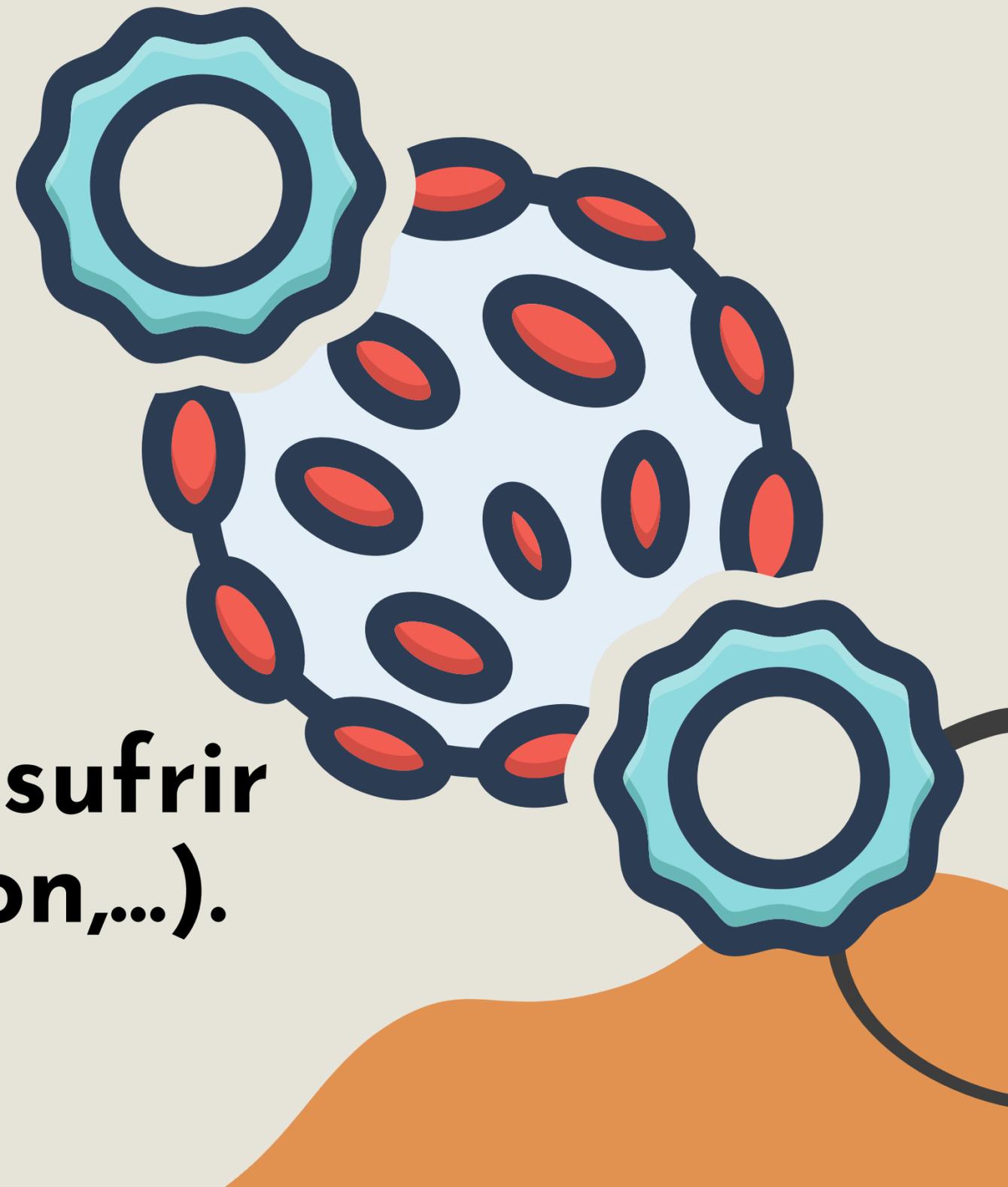
**Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente**



**Mejora la digestión y el tránsito intestinal.**



**Disminuye la posibilidad de sufrir ciertos tipos de cáncer (colon,...).**



**Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.**





**Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física moderada no produce daño articular y es beneficiosa para la artrosis.**

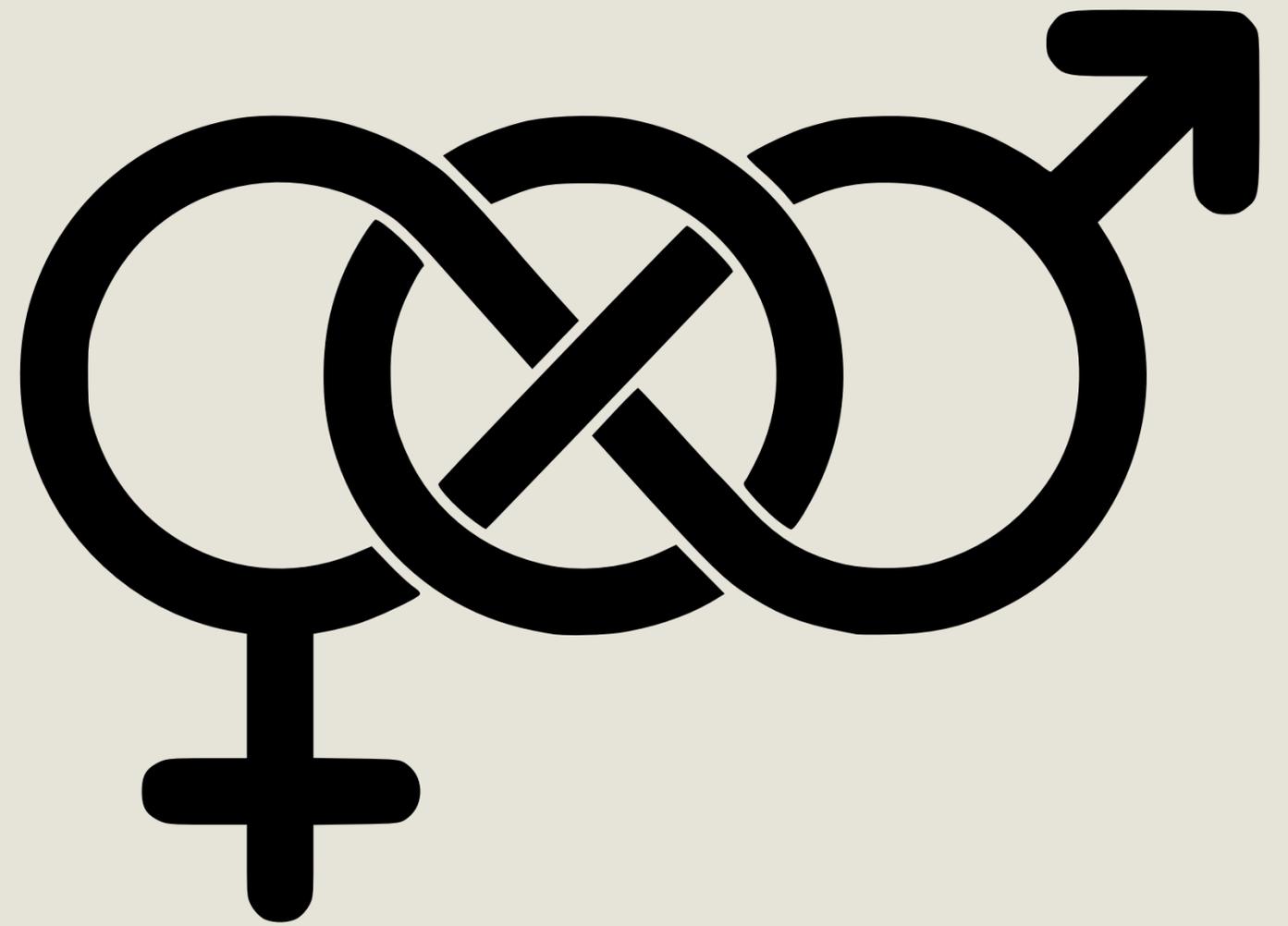
**Ayuda a conciliar y mejorar el sueño.**



**Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión,  
además de aumentar el entusiasmo y el  
optimismo.**



**Mejora la sexualidad.**



**En las personas adultas,  
ayuda a retrasar o prevenir  
enfermedades crónicas y  
aquellas asociadas con el  
envejecimiento.**



MATERIAL EXTRAIDO:

[WWW.ATLANTIDA.NET](http://WWW.ATLANTIDA.NET)

*Prof. Ilene Castillo*

TREINTA Y TRES