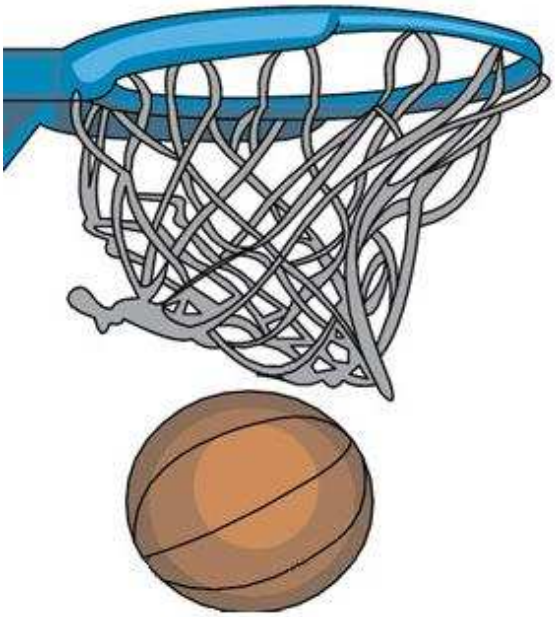
AJUNTAMENT DE VALENCIA
REGIDORIA DE SANIDAD
Sección de Promoción de la Salud

ALQUERIA DE SOLACHE
Centro de Promoción de la Salud del Adolescente
Dr. Manuel Llombart

EL EJERCICIO FISICO

¿Qué efectos tiene el ejercicio físico sobre mi cuerpo? ¿Cómo puedo realizar actividad física de una forma saludable?



La actividad física es primordial para mantener y mejorar la salud, además previene muchas enfermedades. El ejercicio contribuye a aumentar la calidad de vida a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

El ejercicio físico orientado a la salud reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta y diabetes. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

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.

La práctica en grupo fomenta la socialización. Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

El ejercicio físico durante la adolescencia previene la obesidad y disminuye del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta. Además ayuda a liberar proteínas que hacen crecer las conexiones neuronales, lo que implica una mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices. También mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad. Y sobretodo, un deporte sano, contribuye al desarrollo integral de la persona.