Promoción de la Actividad Física

Programa Calidad de Vida

Diversos estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) han comprobado que la práctica regular de la actividad física mejora la salud y la calidad de vida de las personas

Ya que en conjunto con buenos hábitos alimenticios, puedea yudar a evitar - o incluso retardar - el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, como diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon, y todas las complicaciones de salud asociadas al sobrepeso y la obesidad.

Sin embargo, sus beneficios van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Según la OMS, un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, también eleva el nivel de autoestima y aumentala integración e interacción social.

Promoción de la Actividad Física

Sus beneficios

A nivel Psíquico:

- Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos de coordinación.
- Disminuye el estrés.
- Aporta sensación de bienestar, derivada de las secreción de endorfinas.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

A nivel socio-afectivo:

- Enseña a aceptar y asumir los errores.
- Fortalece y mejora la autoestima.
- Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas.

A nivel Físico:

- Aumenta la resistencia del organismo.
- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora la eficacia de los músculos respiratorios.
- Regula el estreñimiento.

Fuentes: Minsal, Organización Panamericana de la Salud.

No es necesario que usted asista a un gimnasio para obtener estos resultados. Para un adulto promedio con vida sedentaria, basta con sólo 30 minutos de actividad moderada diaria para comenzar a obtener efectos favorables. Incluso, esos mismos 30 minutos, pueden ser distribuidos en pequeños lapsos de ejercicio durante el transcurso del día.