



ACTIVIDAD FÍSICA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud (OMS, 2020).

«¡Muévase para Vivir!»

BENEFICIOS

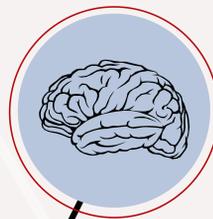
SOCIALES

Fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social



PSICOLOGICOS

Produce un incremento de la funcionalidad física y como consecuencia, favorece una mejora de la autoeficacia y autoestima



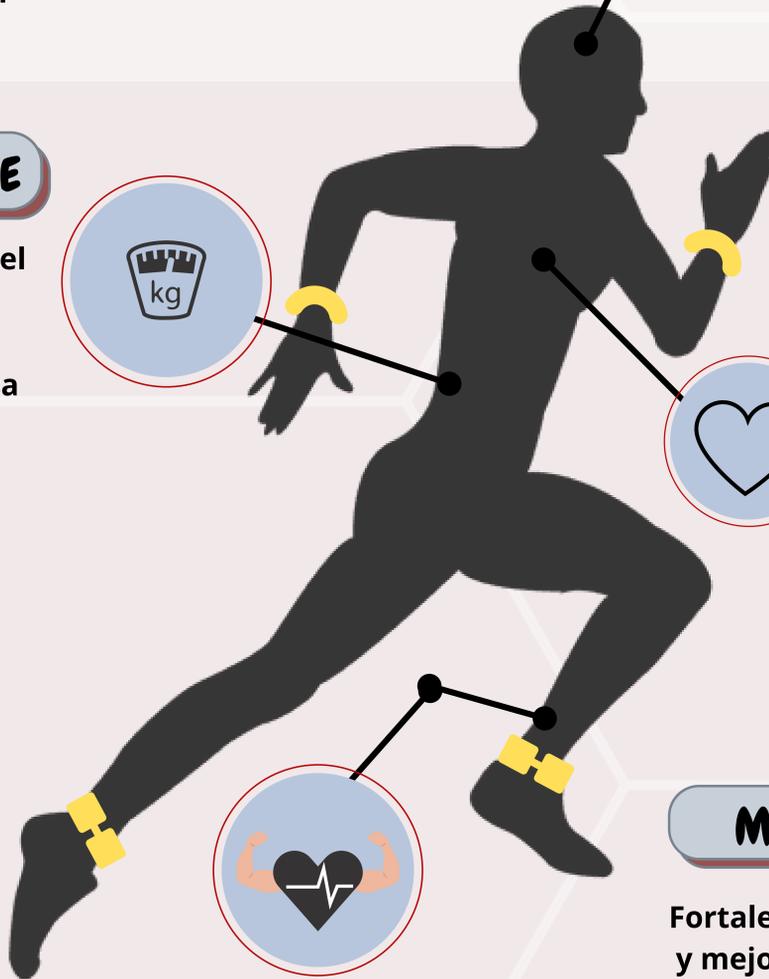
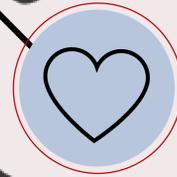
PESO SALUDABLE

Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal



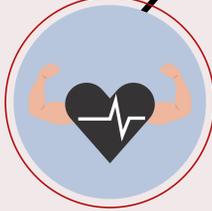
ENFERMEDADES

Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis



MÚSCULO

Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga



¡¡ RECUERDA !!

No te puedes poner ningún límite, no hay nada imposible

Realiza actividad física durante al menos 75 a 150 minutos

La inteligencia y la habilidad solo pueden funcionar al máximo de su capacidad cuando el cuerpo está sano y fuerte

El ejercicio no solo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud y tu humor

- Actividad física (p. 1). (2022). Bogota : MinSalud . Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx>
- Perea Caballero, A., López Navarrete , G., Perea Martínez, A., Reyes-Gómez , U., & Santiago-Lagunes, L. (2019). Importancia de la Actividad Física. Buenos Aires : la Secretaría de Salud Jalisco. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. Buenos Aires : EFDeportes. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS. (2020). Estados Unidos : Organización mundial de la salud. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Aparicio García-Molina, V.A.; Carbonell Baeza, A. y Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 10 (40) pp. 556-576. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm)