Beneficios de la actividad física

La práctica regular de actividad física está relacionada con una **menor incidencia de enfermedades crónicas** (obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemias, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer como el de mama y el de colon). Realizar actividad física además **reduce los síntomas de depresión y ansiedad** y disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades mentales como la demencia. Además, este tipo de ejercicio mejora ciertos aspectos del sistema inmunitario, **disminuyendo también la incidencia de sufrir infecciones** (fundamentalmente del tracto respiratorio superior). Por lo tanto, practicar ejercicio físico regularmente aporta importantes beneficios sobre la salud, permite controlar el peso y la imagen corporal y mejora la autoestima del individuo.

Además de ser indispensable para tener una buena salud, la actividad física también puede tener un impacto positivo sobre el **desarrollo social y emocional** de los niños y adolescentes. Un estilo de vida físicamente activo se asocia generalmente a **costumbres más saludables** y a una menor incidencia de tabaquismo y de otros hábitos no saludables, como el consumo de alcohol y drogas.

El ejercicio físico también **estimula la formación ósea e inhibe la pérdida de hueso.** La masa ósea de algunas zonas del cuerpo es significativamente mayor en los deportistas que en las personas sedentarias. En la infancia y en la adolescencia, el ejercicio puede aumentar el pico de masa ósea, muy importante para limitar la posterior pérdida de masa ósea en el adulto. En la pre y postmenopausia, el ejercicio físico realizado regularmente puede favorecer el mantenimiento de la masa ósea y reducir el riesgo de fracturas.

Como ya se ha comentado, es un importante factor que contribuye al **mantenimiento del peso corporal**. La ausencia de actividad física puede perjudicar seriamente la salud de niños y jóvenes adolescentes. Se ha comprobado que aquellos que pasan más de cuatro horas diarias viendo la televisión, delante del ordenador o con la consola de videojuegos presentan valores más altos de grasa corporal y son más propensos a sufrir sobrepeso y obesidad.

Por estas razones, fomentar la actividad física en la población sedentaria es de vital importancia para la salud pública. Los estudios de la población en general indican que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada ayuda a **mejorar tanto la salud física como la psicológica**, incrementando así la calidad de vida. La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al

Copyright 2026

sedentarismo.

https://www.youtube.com/embed/iYz2E-LLAl0

Revision #1
Created 2022-02-01 11:13:35 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:13:35 CET by Equipo CATEDU