



Excmo. Ayuntamiento de Úbeda



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD



RUTA SALUDABLE. ÚBEDA PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD. Concejalía de Participación Ciudadana

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Beneficios de la actividad física.

Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona múltiples beneficios a tu cuerpo y a tu mente y contribuye a disfrutar la vida con mayor plenitud. La actividad física regular ofrece multitud de posibilidades para “verse y sentirse mejor”.

Algunos de los beneficios con los que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, son:

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- Reduce el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares, así como cáncer de colon y de mama.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.
- La actividad física es una herramienta fundamental en la prevención y el tratamiento de la diabetes. Es un elemento indiscutible en la terapéutica de la hipertensión arterial.
- Favorece de una manera sencilla las relaciones sociales al compartir actividades con amigos y familiares e igualmente propicia entablar nuevas amistades que participen en la misma actividad.

El hábito de caminar a diario, durante media hora o más tiempo, no sólo es una buena forma de relajación emocional sino que es también una manera efectiva de ayudar al cuerpo a mantenerse en buenas condiciones. Caminar es salud.

“Camino por caminar, para vivir instantes privilegiados en un marco privilegiado”.

Diálogos con una montañera feliz.

Françoise Jaussaud.