

Veamos los beneficios de la actividad física a lo largo de nuestro desarrollo:

- En la niñez, ayuda a estimular el desarrollo psicomotor ya prevenir la osteoporosis en la vida adulta.
- Durante la infancia y la adolescencia fortalece el compañerismo, el trabajo en equipo y la disciplina.
- Fortalece la salud ósea, fuerza muscular y flexibilidad en la adolescencia.
- En la juventud reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (diabetes mellitus, cáncer, osteoporosis).
- Reduce el estrés y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la adultez.
- Previene fracturas, renueva el estado de ánimo y evita la depresión cuando somos adultos mayores.



Realicemos alguna actividad física 30 minutos cada día y evitemos enfermedades cardiovasculares, obesidad, osteoporosis y cáncer.

Hacemos actividad física cuando:

- Caminamos, subimos y bajamos las escaleras
- Realizamos las tareas de la casa o paseamos a nuestras mascotas.
- Bailamos
- Realizamos ejercicios de intensidad moderada (actividad deportiva).
- Montamos bicicleta, paseamos en patines o en skate.

¡Tengamos una vida activa y feliz previniendo riesgos de enfermedades!