

# BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO



Ana de Gregorio Crespo

## RESUMEN

El ejercicio físico constituye una intervención clave en el ámbito de la salud, con efectos comprobados en la promoción del bienestar integral. Diversos estudios científicos evidencian su impacto positivo en la prevención de patologías crónicas, la mejora de los indicadores fisiológicos y el fortalecimiento del estado mental y emocional. Su incorporación en la práctica clínica y en la educación sanitaria es fundamental para optimizar la calidad de vida de las personas a lo largo del ciclo vital.



## METODOLOGÍA

Se ha hecho una revisión bibliográfica de documentos de sociedades científicas en el buscador "Google Academy" y "Medline Plus", así como fuentes fiables como el Ministerio de Sanidad sobre el ejercicio físico y sus beneficios sobre la salud.

## INTRODUCCIÓN-OBJETIVOS

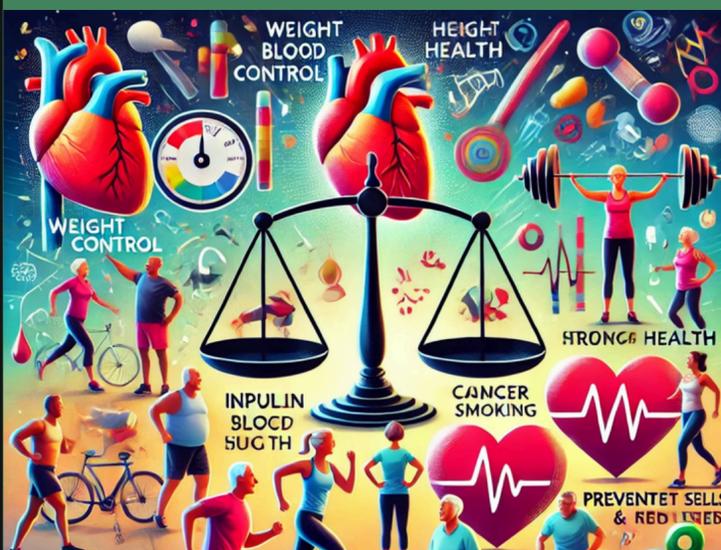
La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

El objetivo principal es formar e instruir a enfermeros y la población en general para mostrarle los beneficios en los diversos campos de la salud que tiene el ejercicio físico y así incitar a la práctica del él.

## RESULTADOS

Entre los principales beneficios que nos encontramos con la práctica del ejercicio físico tenemos:

1. Controlar su peso
2. Reducir el riesgo de enfermedades del corazón
3. Controlar los niveles de azúcar en la sangre y de insulina de su cuerpo
4. Dejar de fumar
5. Mejorar su salud mental y su estado de ánimo
6. Mantener sus habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio a medida que envejece
7. Fortalecer sus huesos y músculos
8. Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer
9. Reducir el riesgo de caídas
10. Dormir mejor
11. Mejorar su salud sexual
12. Aumentar sus posibilidades de vivir más tiempo



## CONCLUSIÓN

El ejercicio físico es una herramienta de salud en cualquier etapa de la vida. Un estilo de vida físicamente activo se asocia a una mejora en el estado general de salud. Tiene múltiples beneficios en distintas áreas tanto físicamente, psicológicamente, como socialmente



## BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Sanidad - Áreas - Beneficios de la actividad física [Internet]. [cited 2024 Jun 10]. Available from: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guiaPadresMadres/beneficiosActividadFisica.htm>
2. Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular - Mayo Clinic [Internet]. [cited 2024 Jun 10]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
3. Beneficios del ejercicio: MedlinePlus en español [Internet]. [cited 2024 Jun 10]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/benefitsofexercise.html>