

*practica
actividad física
regularmente*

mejorará tu salud



La práctica regular de ejercicio físico mejora la salud a nivel fisiológico y psicológico, y contribuye al bienestar. Un estilo de vida activo se relaciona con un corazón sano, con una mejor calidad de vida y con unas buenas expectativas de vida.

Si practicas actividad física regularmente obtendrás importantes beneficios:

- Beneficios de tipo metabólico que, entre otros efectos, previenen la obesidad y la diabetes.
- Beneficios cardiovasculares y circulatorios que suponen la prevención de trastornos y enfermedades.
- Beneficios psicológicos como el aumento de la sensación de bienestar, la autoestima y la mejora de los estados de ánimo, que pueden prevenir trastornos como la ansiedad, el estrés y la depresión.

Beneficios metabólicos de la práctica regular de ejercicio

- Aumenta la capacidad aeróbica y la potencia de los sistemas oxidativos de las células musculares, especialmente de las de contracción lenta.
- Reduce la producción de lactato durante la realización de un ejercicio físico para un determinado nivel de esfuerzo.
- Potencia la utilización de los ácidos grasos como substrato energético para la realización de un determinado nivel de esfuerzo físico y permite ahorrar glucógeno muscular.
- Incrementa la actividad metabólica general tanto durante la realización del esfuerzo como durante las horas (días) posteriores.
- Aumenta la sensibilidad a la insulina, reduce los niveles de esta hormona en el plasma y prolonga la supervivencia del páncreas endocrino.



- Acelera el metabolismo de las lipoproteínas del plasma y reduce los niveles de triglicéridos.
- Mejora los niveles de colesterol, reduciendo el nivel del colesterol ligado a las lipoproteínas de baja y muy baja densidad.
- Evita el exceso de reserva adiposa y favorece una distribución o ubicación de la grasa corporal con un patrón más saludable, contribuyendo al control de peso.

Beneficios cardiovasculares y circulatorios de la práctica regular de ejercicio

- Mejora el rendimiento del corazón al reducir las necesidades energéticas para un determinado nivel de esfuerzo: la frecuencia cardíaca y la presión arterial experimentan un incremento más suave.
- Aumenta el valor del gasto cardíaco máximo, sin incrementar la frecuencia cardíaca por encima de los valores normales en condiciones de sedentarismo.
- Para cualquier nivel de esfuerzo, reduce los valores de frecuencia cardíaca y compensa su reducción con un aumento del volumen sistólico.
- La frecuencia cardíaca de reposo es más baja en las personas físicamente activas en relación con la población de sedentarios.
- Contribuye al control de la presión arterial en reposo y durante el esfuerzo en individuos con diferentes grados de presión arterial.
- Reduce la sobrecarga a que se encuentra sometido el corazón, valorada a partir del producto de la frecuencia cardíaca por la presión arterial.



- Aumenta el número y la densidad de los capilares sanguíneos en el territorio vascular de los músculos esqueléticos y origina un incremento de su calibre o diámetro durante la realización de un esfuerzo físico.
- Favorece una mejor irrigación del miocardio, al prolongar la duración de la fase de diástole, para cualquier grado de esfuerzo, como consecuencia de la menor frecuencia cardiaca requerida para su ejecución.
- Evita el estancamiento de la sangre en las extremidades inferiores, favoreciendo la circulación venosa, y reduciendo el riesgo de desarrollar varices y trombosis en personas con predisposición.
- La frecuencia cardiaca y la presión arterial experimentan un incremento más suave con cualquier tipo de ejercicio, produciendo una reducción en el gasto energético del miocardio.

Beneficios psicológicos de la práctica regular de ejercicio

- Se han constatado beneficios psicológicos del ejercicio físico en la prevención de la depresión, evitando su aparición en personas propensas a ello. En poblaciones sanas, el ejercicio se ha asociado con la reducción a corto plazo de síntomas psicológicos derivados del estrés, de la ansiedad y del estado de ánimo negativo.
- Existe un acuerdo general en que el ejercicio físico contribuye a la mejora del bienestar de los practicantes, permitiéndoles sentirse con más energía, completar más fácilmente sus tareas cotidianas y ayudándoles a dormir bien. También es frecuente la descripción de beneficios como la mejora de la autoconfianza, la autoestima, la autoimagen, el autoconcepto, la estabilidad emocional o la sensación de autocontrol. Asimismo, se han descrito efectos preventivos en el deterioro de las funciones cognitivas e intelectuales en personas mayores.



- La práctica regular de actividades físico-deportivas también tiene una gran utilidad educativa y socializadora, importante para la adquisición de valores sociales. Contribuye a la enseñanza de aspectos como la responsabilidad, la conformidad, el respeto a las normas, la aceptación del retardo de la gratificación o la asunción de riesgos.
- También se han descrito efectos beneficiosos sobre la mejora del rendimiento laboral en empresas, lugares de trabajo, a nivel económico para la empresa y a nivel individual en la mejora del bienestar y la calidad de vida de los trabajadores.

Por todo ello queremos animarte a realizar práctica de actividad físico-deportiva con nosotros, y no sólo queremos que te apuntes a la actividad sino que acudas de forma regular.

Si asistes a un mínimo del 70% de las sesiones programadas en el cuatrimestre podrás elegir entre una toalla o una camiseta de Deporte Universitario.

**INFÓRMATE EN LAS OFICINAS DE
DEPORTE UNIVERSITARIO DE TU CAMPUS.**

