

# IMPORTANTE:



## EFFECTOS BENEFICIOSOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La realización de una actividad física adecuada ayuda a:

1. desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
2. desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
3. aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
4. mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de la comunidad educativa, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

