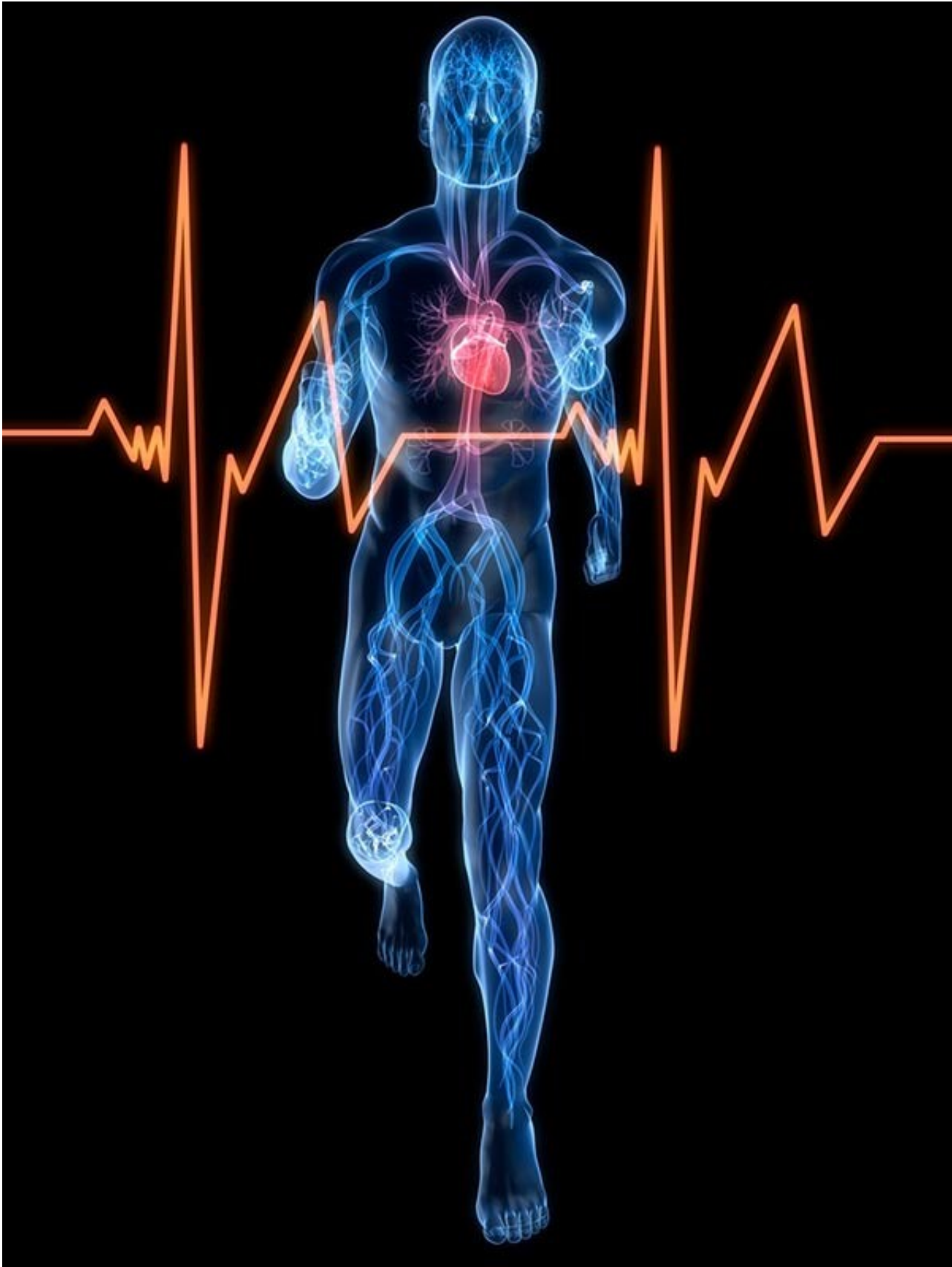


Beneficios del ejercicio físico

Está demostrado que practicar ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades. Te explicamos todos los beneficios que te aporta, tanto física como psicológicamente.

Escrito por Redacción de Webconsultas,

Deporte y salud



El deporte potencia la salud de tu corazón, reduciendo la frecuencia cardiaca y favoreciendo la circulación

- [Beneficios del ejercicio físico](#)
- [Deporte y salud](#)
- [Deporte y trabajo](#)

Compartido:

269

El ejercicio produce un efecto tranquilizante siempre y cuando se practique de manera regular, siendo un deporte rítmico, como por ejemplo una caminata, [montar en bicicleta](#), correr, etcétera. Con una duración entre 5 y 30 minutos y una intensidad física media. Estos son, a grandes rasgos, los beneficios del deporte para el corazón

Corazón

La práctica de ejercicio físico conlleva una serie de ventajas para el corazón como:

- Reducción de la [frecuencia cardíaca](#) de reposo. Cuando se hace algún tipo de esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que se expulsa del corazón en cada latido. Es decir, hay una mayor eficiencia por parte del corazón, utilizando menos energía para trabajar.
- Favorece la circulación dentro del músculo cardíaco.

Sistema circulatorio

Es el sistema compuesto del corazón y los diferentes vasos sanguíneos, encargado de la distribución de la sangre a todo el cuerpo, ayudando a que los tejidos obtengan suficiente oxígeno y nutrientes y a que eliminen los residuos.

Los beneficios que le aporta el deporte son:

- Ayuda a la disminución de la presión arterial
- Reduce el número de coágulos en el interior de las arterias, previniendo infartos y trombosis cerebrales
- Aumenta la circulación en los músculos de todo el cuerpo
- Mejora la circulación de la sangre a través de las venas, previniendo las varices.

Tabaco

Las personas fumadoras que practican deporte dejan el hábito de fumar con mayor facilidad que la gente que no realiza ejercicio. Además, cuando lo hagas notarás cómo tu capacidad pulmonar y tu resistencia mejoran considerablemente.

Aspectos psicológicos



Cuando se hace deporte, se produce la liberación de [endorfinas](#), neurotransmisores que poseen una gran potencia analgésica, con propiedades similares a las de la morfina, favoreciendo el sentimiento de bienestar después del ejercicio.

También disminuye la sensación de fatiga al realizar ejercicio físico, dando más energía y capacidad de trabajo al aparato locomotor.

Recomendaciones de actividad física a cada edad

Queda claro pues que, tanto para niños como para adolescentes o adultos, la práctica frecuente de ejercicio reporta múltiples beneficios siempre que se realice siguiendo las recomendaciones de los expertos y adaptando la frecuencia e intensidad a nuestras capacidad o posibles problemas de salud. En ese sentido, desde el Ministerio de Sanidad y el Ministerio de Educación y Deporte facilitan una serie de recomendaciones de actividad física (frecuencia, intensidad, duración, tipo y cantidad total) semanal recomendada para grupo poblacional:

- Menores que aún no andan: ayudarle a realizar actividad física varias veces al día en entornos seguros, bien mediante juegos en el suelo (con pelotas, juguetes...) o con actividades en el agua supervisadas por adultos.
- Menores de 5 años: actividad física de cualquier grado de intensidad durante al menos 3 horas diarias, con actividades estructuradas y juego libre dentro o fuera del hogar.
- Entre 5 y 17 años: una hora diaria de actividad física entre moderada (caminar deprisa, bicileta...) y vigorosa (correr), al menos 3 días por semana de actividades que involucren a grandes grupos musculares.
- Población adulta: actividad física regular todos o casi todos los días de la semana, bien 30 minutos cinco días, o en periodos de 10 minutos, o bien 75 minutos semanales de actividad vigorosa o una combinación de ambas. Se debe intentar fortalecer los músculos y la flexibilidad.
- Durante el embarazo es recomendable realizar actividad física para mantenerse saludable y evitar riesgos asociados a la gestación, pero hay que evitar hacer ejercicio boca arriba durante mucho tiempo, actividad subacuáticas, o que conlleven riesgo de caídas o golpes, o bien que impliquen estar mucho tiempo de pie.
- Durante el posparto, respetando la cuarentena, se debe volver a una actividad física adaptada a tu físico en cuánto sea médicamente seguro. Siendo muy recomendable realizar ejercicios de Kegel.
- Los mayores de 65 años pueden realizar ejercicio 3 días por semana, adaptándose a su condición física y movilidad e intentando fortalecer músculos y la capacidad de equilibrio.