

# MI RUTINA DE EJERCICIO

Para niñas, niños y jóvenes de este grupo de edad, la actividad física se encuentran en diferentes actividades diarias. Los beneficios que nos produce a nivel general pueden clasificarse en 3 bloques: fisiológico, psicológico y social.

## FISIOLÓGICO

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, mama etc.
- Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Mejora del aparato cardiovascular, respiratorio y muscular,
- Fuerza general, resistencia aeróbica y amplitud de movimiento.



## PSICOLÓGICO

- Mejora el estado de ánimo y el autoestima.
- Reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés (esto a nivel normal, sin considerar en el alto rendimiento deportivo, donde suceden situaciones de estrés, ansiedad, etc., provocado por la competición).

## SOCIAL

- Aumenta la autonomía y la integración social.
- Fomenta la sociabilidad.



Actualmente transitamos en una sociedad de consumo, misma que nos ha convertido en "homosedentarius". **La práctica de ejercicio desde una edad temprana es fundamental para la salud.**