

**La inactividad física es considerada como uno de los principales factores de mortalidad prematura en los países desarrollados actualmente. Se considera que cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes a nivel mundial si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente. Pero, ¿Por qué hacer ejercicio?**

**1. La actividad física regular proporciona múltiples beneficios para la salud.**

Puede prevenir y ayudar a controlar enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Además, mejora el bienestar mental, reduce la ansiedad, el estrés, mejora el sueño y el riesgo de depresión.

**2. Cualquier tipo de actividad física cuenta, es importante adaptarla a la vida cotidiana.**

Ésta puede integrarse en la vida diaria de muchas formas: en el trabajo, la movilidad activa (desplazarse a pie o en bicicleta), las actividades deportivas y recreativas, juegos, así como en las tareas del hogar.

**3. El incremento en tu actividad física proporcionará beneficios en tu salud, cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor.**

**4. Las actividades de fortalecimiento muscular y de mejora de la masa ósea benefician a todos los grupos de edad.**

Incorporar actividades físicas dando prioridad al equilibrio, la coordinación y al fortalecimiento muscular progresivo adaptado a la condición física de cada persona.

**5. Es importante no sólo practicar actividad física, sino también reducir el tiempo que pasamos en modo sedentario haciendo uso de pantallas y otros dispositivos.**

**6. El entorno nos influye también, rodéate de personas que realicen actividad física si necesitas un extra de motivación y aprovecha los recursos a tu alcance como parques, instalaciones deportivas, asociaciones etc.**



**¿Y tú?, ¿Te mueves o Caducas?**