



## **BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA**

- **A nivell ossi-articular.**

- Milliores a la composició òssia i la retenció de minerals en aquests.
- Prevenció de la osteoporosis.
- Enfortiment d'altres estructures com lligaments o cartílags.

- **A nivell muscular.**

- Augment de la massa, la força i el to muscular.
- Prevenció de l'atròfia.
- Augment de la resistència a la fatiga.
- Augment de la quantitat de teixit conjuntiu i tendinós.
- Augment de la proteïna contràctil.
- Millora de l'elasticitat.

- **A nivell cardiovascular.**

- Augment de la quantitat de glòbuls vermells.
- Increment del volum sistòlic: la quantitat de sang s'incrementa per cada batec del cor.
- La freqüència cardíaca disminueix en estat de repòs.
- Disminució de la despesa cardíaca.
- Hipertrofia (augment) de la mida del cor, sense arribar a convertir-se en patologia.
- Augment del retorn venós: les substàncies de rebuig viatgen més ràpid a través de la sang per a ser eliminades.



- **A nivell respiratori.**

- Augment de la força i resistència dels músculs que intervenen a la respiració.
- Disminució de la freqüència respiratòria.
- Augment de la capacitat vital, es a dir, la capacitat d'aire que poden albergar els pulmons.



- Augment de la variació del volum toràcic a d'inspiració i expiració.
- Augment del intercanvi gasós a l'activitat física, amb més facilitat es realitza l'intercanvi d'oxigen amb el diòxid de carboni.

- **A nivell metabòlic.**

- Augment de las reserves d'energia en fetge i múscul.
- Millora de l'assimilació de nutrients (carbohidrats, grasses i proteïnes).
- Augment de l'activitat enzimàtica.
- Augment de las reserves de HDL (grassa saludable) i disminució del LDL (grassa dolenta).
- Control de la glucosa a la sang.
- Millora l'activitat desintoxicadora.

- **A nivell de composició corporal.**

- S'observa una disminució de la massa grassa, és a dir, que el seu pes disminueix, sent metabolitzades com a font d'energia.
- Increment de la massa magra corporal. Aquesta augmenta degut a l'estímul ocasionat per la càrrega de treball (hipertrofia muscular).



- **A nivell psicosocial.**

- Millora de l'autoestima.
- Millora de la percepció personal.
- Millora de l'autoimatge.
- Menor ansietat i depressió.