



Beneficios que el Programa SER Activo tiene para ti

Ansiedad

El ejercicio aeróbico es eficaz en el tratamiento de ansiedad.



Fuente: Aylett, E., Small, N., & Bower, P. (2018). Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice—a systematic review and meta-analysis. BMC health services research, 18(1), 1-18.

Dormir

El ejercicio ayuda a mejorar la calidad del sueño.



Fuente: Banno, M., Harada, Y., Taniguchi, M., Tobita, R., Tsujimoto, H., Tsujimoto, Y., ... & Noda, A. (2018). Exercise can improve sleep quality: a systematic review and meta-analysis. PeerJ, 6, e5172.

Fortaleza de los huesos

En general, el aumento de la actividad física principalmente la actividad en el tiempo libre o la actividad física moderada o vigorosa se asocia con un riesgo entre 1% y 40% menor de fracturas de cadera y de todo tipo.



Fuente: Cauley, J. A., & Giangregorio, L. (2020). Physical activity and skeletal health in adults. The Lancet Diabetes & Endocrinology, 8(2), 150-162.

Peso saludable

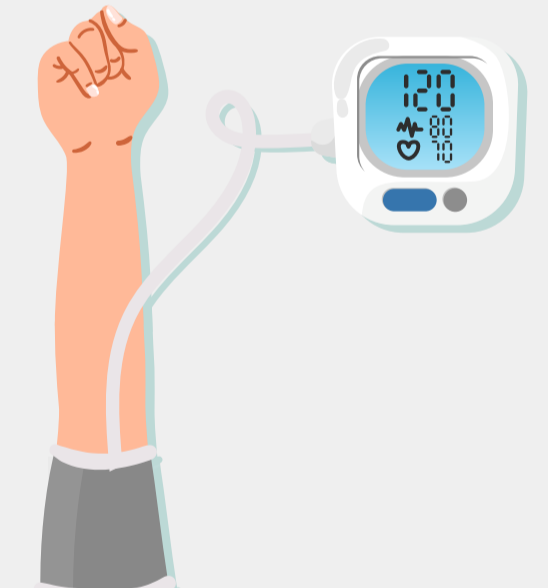
La actividad física y el ejercicio se asocian con la reducción del riesgo cardiovascular, la mejora de los factores de riesgo cardiometabólico y la pérdida de peso mediante la creación de un balance energético.



Fuente: Swift, D. L., McGee, J. E., Earnest, C. P., Carlisle, E., Nygard, M., & Johannsen, N. M. (2018). The effects of exercise and physical activity on weight loss and maintenance. Progress in cardiovascular diseases, 61(2), 206-213.

Presión arterial

Los programas de ejercicio pueden utilizarse como una modalidad terapéutica en el tratamiento de la presión arterial.



Fuente: Dassanayake, S., Sole, G., Wilkins, G., Gray, E., & Skinner, M. (2022). Effectiveness of Physical Activity and Exercise on Ambulatory Blood Pressure in Adults with Resistant Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention, 1-12.

Prevención del cáncer

La actividad física es beneficiosa para la prevención de varios tipos de cáncer, como el de mama, colon, endometrio, riñón, vejiga, esófago y estómago.



Fuente: Patel, A. V., Friedenreich, C. M., Moore, S. C., Hayes, S. C., Silver, J. K., Campbell, K. L., ... & Matthews, C. E. (2019). American College of Sports Medicine roundtable report on physical activity, sedentary behavior, and cancer prevention and control. Medicine and science in sports and exercise, 51(11), 2391.

Salud cerebral

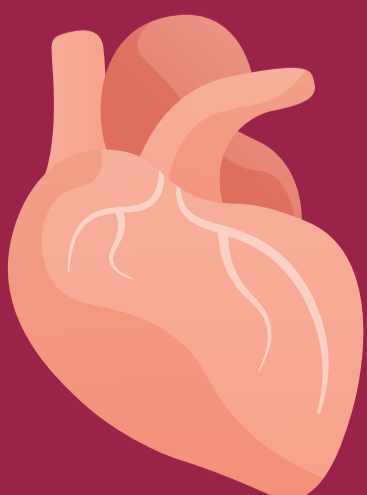
El ejercicio mejora la función física y la función cognitiva.



Fuente: Falck, R. S., Davis, J. C., Best, J. R., Crockett, R. A., & Liu-Ambrose, T. (2019). Impact of exercise training on physical and cognitive function among older adults: a systematic review and meta-analysis. Neurobiology of aging, 79, 119-130.

Salud del corazón

La frecuencia cardíaca en reposo (RHR) está relacionada con la mortalidad. El ejercicio regular provoca una reducción de la RHR.



Fuente: Reimers, A. K., Knapp, G., & Reimers, C. D. (2018). Effects of exercise on the resting heart rate: a systematic review and meta-analysis of interventional studies. Journal of clinical medicine, 7(12), 503.