10 Razones científicas para ir al Gimnasio y practicar Actividad Física

Y lo más probable es que hayan cientos de razones más, pero hemos pretendido a través de este artículo, recoger 10 de ellas, basadas en estudios científicos o avaladas por Doctores, Instituciones internacionales o Expertos en la materia que justifican y dan sentido a la práctica física regular y moderada y por consiguiente su realización en gimnasios y centros deportivos.

1. “Cada euro invertido en Actividad Física evita hasta 15 euros de gasto sanitario”.

El Doctor Terrados explica cómo hacer deporte de forma moderada mejora la calidad de vida y evita enfermedades. Destaca que esos efectos se traducen en un ahorro económico que ayuda a la sostenibilidad del sistema sanitario. Según la Generalitat de Cataluña hasta 50 euros a largo plazo.

Fuente

2. Es muy posible que el ejercicio (físico) sea la actividad más eficaz para incentivar la Felicidad de forma instantánea.

Según la psicóloga Sonja Lyubomirsky una de las claves para ser feliz es el ciudado de nuestro cuerpo y la práctica física moderada.

Fuente

3. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial.

Si hay un entorno favorable, como el gimnasio, el aumento de la actividad física es beneficioso para la salud en todos los grupos de edad y ayudará a reducir el sedentarismo y la inactividad física.

Fuente

4. Cada año mueren en el mundo 2,8 millones de personas debido al sobrepeso o la obesidad.

En España 1 de cada 4 niños son obesos. Una de las principales causas de la obesidad es un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de la sociedad.

Fuente

5. Hacer ejercicio da 4,5 años de vida.

Según el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos (INC), la actividad física regular permite ganar casi cinco años sobre la esperanza media de vida y el sedentarismo y la inactividad lleva a perder tres.

Fuente

6. El ejercicio físico protege tu cuerpo contra el estrés psicológico.

En un estudio de la Universidad de California en San Francisco, los resultados del test mostraron que los participantes con niveles de estrés más altos practicaban menos ejercicio, tenían un BMI (índice de masa corporal) más alto, menos nivel de educación y unos telómeros más cortos.

Fuente

7. La actividad física es un estilo que favorece la socialización.

Según Delgado (1991) y basado en las teorías de o Durkheim y Dewey, una de las mejores formas de trabajar la socialización se realiza a través de la formación y el trabajo en grupo, y por ello la actividad física y el deporte lo hacen posible.

Fuente

8. El ejercicio físico tonifica la mente.

Según Alejandra Carmona, psicóloga clínica, el ejercicio físico es recomendable para todo el mundo, especialmente para las personas que sufren alguna alteración emocional como la ansiedad o la depresión. El ejercicio favorece una mayor estabilidad emocional, aumenta el sentimiento de autocontrol y disminuye los estados ansiosos y depresivos.

Fuente

9. Relación empresa-deporte se traduce en salud para todos

Según Andreu López, especialista en medicina del trabajo, los empleados deportistas se enferman menos y son más productivos y rentables. Mejorar el estado de salud de los trabajadores, aumentar la productividad y la satisfacción de los empleados, y conseguir un mayor ahorro para las empresas, todas ellas son ventajas de la relación empresa-deporte.

Fuente

10. Afirman que el mejor sexo lo tienen los deportistas

Sexualmente, los deportistas rinden mejor sexo que los sedentarios. Concluyentes, los resultados de múltiples investigaciones científicas instalan un nuevo estímulo para quienes no se deciden a practicar deportes por sus efectos más convencionales: mejorar el estado físico y psíquico, prevenir las enfermedades cardiovasculares y la diabetes y adelgazar.

Fuente

10 razones contundentes que podemos utilizar como argumento de venta en nuestros centros y gimnasios para nuestros clientes y usuarios, los que están y los que quedan por venir.

10 razones además, que nos pueden darnos ideas y oportunidades para trabajar en ciertos colectivos y ámbitos sociales, mejorando la oferta actual así como el desarrollo de nuevos servicios y actividades, más acorde con la realidad actual y las necesidades sociales de nuestro entorno.

Link to Original article: https://www.manelvalcarce.com/blog/10-razones-cientificas-para-ir-al-gimnasio-y-practicar-actividad-fisica?elem=90177