



**Adaptaciones al ejercicio  
Físico**

**Beneficios del ejercicio físico**

## Adaptaciones Cardiovasculares. Consecuencias en la vida cotidiana.

1. Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
2. Aumenta la capacidad de soportar esfuerzos.
3. Bajan los tiempos de recuperación.
4. Baja la arteriosclerosis.
5. Previene el desarrollo de la hipertensión arterial y disminuye los valores en personas hipertensas.
6. Bajan los riesgos de varices.

## Adaptaciones ventilatorias .Consecuencias en la vida cotidiana.

- Aumenta la resistencia aeróbica.
- Aumenta la capacidad vital.
- Baja la deuda de oxígeno.
- Baja la tendencia a fumar.

## Adaptaciones aparato locomotor. Consecuencias en la vida cotidiana.

- Bajan las lesiones cotidianas.
- Aumenta la fuerza.
- Aumenta la flexibilidad.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones previniendo las artrosis y los dolores.
- En adultos de edad avanzada retrasa o previene las enfermedades crónicas y del envejecimiento.

Adaptaciones endocrinas.  
Consecuencias en la vida cotidiana.

- Aumenta la rapidez de reacción.
- Aumenta el estado de ánimo.
- Bajan las depresiones.
- Mejora los síntomas de la ansiedad y la depresión.
- Mejora el control del estrés ayudando a liberar tensiones.
- Mejora la autoimagen personal.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

## Adaptaciones nerviosas. Consecuencias en la vida cotidiana.

- Aumenta la coordinación motriz.
- Aumenta la velocidad motriz.
- Aumentan los automatismos técnicos.
- Bajan la torpeza motriz

## Adaptaciones metabólicas-energéticas. Consecuencias en la vida cotidiana.

- Aumenta el equilibrio metabólico.
- Baja el peso y el volumen.
- Baja el nivel del colesterol.
- Reduce los triglicéridos aumenta el colesterol HDL.
- Disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente.

## Adaptaciones termorreguladoras. Consecuencias en la vida cotidiana.

- Aumenta la aclimatación al calor.