

### Para pequeños y mayores

Si bien jugar en la Infancia está plenamente reconocido, en la etapa adulta no se contempla de la misma manera porque por delante están el trabajo y la obligación. No hay que olvidar que el juego debería estar presente en todas las etapas evolutivas. No obstante, y teniendo muy en cuenta esto último, los beneficios para las personas adultas y para los mayores –y para todos en general-- son múltiples y variados.



-



En el sistema cardiovascular la actividad física mejora nuestra circulación, optimiza el esfuerzo del corazón enviando la sangre y los nutrientes a todo el organismo y disminuye la presión arterial en reposo, y con todo ello, se previenen enfermedades como la hipertensión arterial, el infarto de miocardio o las varices.

-

Por otro lado, en el sistema músculo-esquelético la actividad física ayuda a un crecimiento armónico, simétrico y fuerte de los huesos, previniendo enfermedades como la osteoporosis o desviación de columna. Tanto para los niños como para los adultos es fundamental para una relación correcta con el entorno y para mantener la autonomía personal adecuada. Todo ello servirá para adquirir una óptima calidad de vida. Este aspecto es especialmente importante en personas mayores o de movilidad reducida.

-

En cuanto al sistema respiratorio, la actividad física contribuye a la mejora de nuestra capacidad pulmonar. El juego progresivo y moderado ayuda a mejorar la tolerancia aeróbica y a disminuir la respuesta asmática a diferentes intensidades de ejercicio tanto en niños como en adultos.

-

A nivel metabólico, uno de los beneficios más importantes y estudiados es la prevención de la obesidad a través de la actividad física. Esta enfermedad desencadena otras patologías más graves, como por ejemplo los infartos de miocardio, hipertensión arterial o diabetes. Cuando se realiza ejercicio físico, se gana músculo y se pierden las reservas de grasa del organismo, es decir, que acabamos perdiendo peso. En este sentido, cabe destacar que la obesidad infantil es una de las enfermedades que actualmente están preocupando más a las instituciones públicas. Prevenirla es una labor de todos y esta prevención hará que los adultos del futuro sean y estén más sanos.



-

En la vejez, la pérdida de las capacidades físicas, bien por degeneración, bien por limitaciones fisiológicas, hace que nuestra calidad de vida disminuya. La actividad física a través del juego, desde su forma más lúdica a la más competitiva, ayuda a que estas deficiencias se posterguen o incluso se adquieran nuevas habilidades que nos ayuden a relacionarnos con el entorno.

-

En las discapacidades temporales, la actividad y el fortalecimiento de todas las partes del cuerpo hacen que el proceso de reintegración en la vida cotidiana se acelere. En las discapacidades permanentes es necesario el fortalecimiento de los partes sanas de nuestro cuerpo, que facilitan nuestra movilidad e independencia, teniendo a su vez los beneficios fisiológicos, motores y psíquicos que da la actividad física.