

# Els beneficis de l'activitat física

## PER ALS INFANTS

### Rendiment acadèmic

Millora l'atenció i la memòria

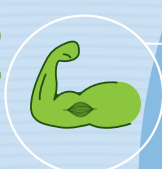


### Salut cerebral

Redueix el risc de depressió

### Condició muscular

Desenvolupa i enforteix els músculs i la seva resistència



### Salut del cor i els pulmons

Millora la pressió arterial i la condició aeròbica

### Salut cardiometabòlica

Ajuda a mantenir nivells normals de sucre a la sang



### Salut a llarg termini

Redueix el risc de contraure diverses malalties cròniques, inclús la diabetis mellitus de tipus 2 i l'obesitat

### Fortalesa dels ossos

Enforteix els ossos



### Pes saludable

Ajuda a regular el pes i a reduir el greix del cos