

# PR2 - Curso de aprendizaje EDUSEXAGE para empoderar a las personas mayores

## Transcripciones

Dónde: PR2 - Tema 1 - Módulo 1.1 - Primer vídeo sobre Recursos de vídeo: "Importancia de la actividad física actividad en la vejez"

<https://youtu.be/MjMkBaqimFo>

VÍDEO: **Importancia de la actividad física en la vejez**

Ponente: Los beneficios mentales del ejercicio.

Las investigaciones demuestran que los beneficios del ejercicio van más allá del mero bienestar físico. Actividades físicas como correr, caminar, montar en bicicleta, bailar, practicar yoga o tai chi (un arte marcial chino) pueden ayudar a reducir los sentimientos de depresión y estrés, mejorar el estado de ánimo y el bienestar emocional general, aumentar el nivel de energía y mejorar la calidad del sueño. Para más información sobre los beneficios del ejercicio para las personas mayores, visite [www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov).