

Las personas mayores que realizan alguna actividad física son mucho más coordinadas, lo que los ayuda a reducir el riesgo de accidentes como tropezones o [caídas en la tercera edad](#). Otra gran ventaja de mantenerse activos es que su estado anímico mejora enormemente, además de que reduce el estrés y el [insomnio](#).



Por otro lado, debido a que el ejercicio ayuda a mantener un peso adecuado y a rebajar la proporción de grasa corporal, es capaz de fortalecer la autoestima y mejorar el concepto de imagen corporal. Con ello también ayuda disminuir el riesgo de sufrir [obesidad](#), [sedentarismo](#) y depresión.



En Niquero se trabaja con el programa de la cultura física con el adulto mayor, teniendo en cuenta la situación epidemiológica se desarrolla desde sus hogares, en sus totalidad orientados por los profesores de los combinados deportivos.