

## Beneficios del Deporte en la Tercera Edad

La práctica de actividad físico-deportiva en la tercera edad es una recomendación de gran importancia debido a las **enormes ventajas que tiene el ejercicio en este grupo de edad.**

La práctica del deporte en esta etapa de la vida es capaz de prevenir muchas enfermedades, de servir como complemento de tratamiento en muchas de ellas y en las personas de edad más avanzada permite un grado mayor de independencia, además de ser un elemento protector frente a las caídas.

Cristina nos hablará de los últimos estudios sobre el tema y las recomendaciones teórico-prácticas más adecuadas para este grupo de edad.