

Nombre de la universidad

Universidad del sureste

UDS

Nombre de la materia

SEMINARIO DE TESIS

Nombre del catedrático

DANIELA MONSERRAT

MENDEZ GUILLEN

TEMA DE LA TESIS

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El deporte es considerado de gran importancia para cada ser humano ya que garantiza las condiciones para que este pueda ser practicado libremente, el deporte es practicado por muchas personas ya que lo han considerado como un hábito o una rutina a diaria, ya sea por salud o para bajar de peso siendo el deporte parte de su vida.

Muchas de las personas dicen que han podido bajar de peso solo con el deporte y otras de las personas lo acompañan con dietas y otras personas lo combinan con otro tipo de productos en otro de los puntos sabemos que el deporte nos ayuda a estimular ciertas capacidades físicas, mentales o bien sociales depende de las personas que lo realizan.

Al igual como sabemos no solo existe un tipo de deporte específico se puede llegar a clasificar de distintas maneras por mencionar algunos de ellos podría ser el deporte acuático, deportes de mesa, deporte mental.

El correr, el bailar es considerado un deporte todo mundo puede practicar cualquier tipo de deporte.

En la realización frecuente del deporte puede brindar a las personas en algunos beneficios como lo pueden ser: mejorar la flexibilidad y fortalecer las articulaciones, nos ayuda a mantener nuestro peso corporal, mejora la resistencia física, a muchas personas la destreza, nos regula los niveles de presión arterial.

El deporte es considerado bueno para el cuidado físico dentro de la salud personal ya que se toma de gran importancia ya que con este se logra buen estado mental y físico como también es una forma de entrenamiento y como el uso de buen aprovechamiento del tiempo libre de cada una de las personas que se dedica al deporte físico como también en algunas personas es

utilizado en la reducción del estrés este mejora el aspecto físico aumenta la fuerza y la resistencia en cada una de las personas.

En ocasiones las personas piensan que hacer ejercicio de manera constante será la manera más rápida para perder peso, sin duda alguna el ejercicio es una de las bases para lograr el objetivo, pero también existen otras variables que se deben tomar en cuenta para lograr que unas personas se mantengan físicamente bien, como por ejemplo el dormir las 8 horas establecidas, mantener una buena alimentación, entre otras cosas.

Los deportistas necesitan saber cómo serán las rutinas del deporte cada cuanto deben darle un descanso a su cuerpo que es lo que necesitan saber sobre el consumo de productos como ellos pueden prevenir ciertas cosas que deben o no deben tomar eso les servirá para llevar un control de su cuerpo.

Se puede decir que los beneficios del deporte también son de gran importancia porque les ayuda a relacionarlos con otras personas como también es importante en el cuerpo para tener una buena alimentación y tener una hidratación adecuada al realizar cualquier tipo de entrenamiento en caso de consumir algún productos muchos de las personas usan el consumo de barras de proteínas estas ayudan a alcanzar el peso y a llevar un estilo de vida activa y saludable.

En México, poco más del 42% de la población de 18 años en adelante, practica algún tipo de deporte o bien ejercicio físico en su tiempo libre, porcentaje similar al que se registró desde 2013.

De acuerdo con el módulo de práctica deportiva y ejercicio físico del instituto nacional de estadística y geografía el 49.8% de los hombres realizan actividad física en el tiempo libre de cada uno de ellos, mientras que solo el 36% de las mujeres hace algún tipo de ejercicio.

En ambos casos a medida que se incrementa la edad, los porcentajes de población en la actividad física disminuyen.

De la población de 18 y más años en adelante que no ha concluido su educación básica, la proporción de activos físicamente fue de 27.6%, mientras que la cifra se duplica en grados de educación superior 57.6%.

La organización mundial de la salud OMS nos dice que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo.

## HIPOTESIS

El deporte y Herbalife como influencia en la sociedad.

El deporte enfocado a la naturaleza del ser humano.

Aportación de productos Herbalife en el deporte.

A mayor cantidad de prácticas deportivas la población concederá mayor importancia a la educación deportiva en comparación con las personas que realizan menos actividad a la semana.

La participación femenina en las actividades físicas se estará incrementando cada vez más en nuestra población.

## VARIABLES

Aumento de personas en el área deportiva.

Incremento de personas en el consumo de Herbalife.

Objetivos generales y específicos.

Involucrar a la población en la práctica de alguna actividad física.

Desarrollar la actividad física y el deporte en la población, promocionando la mejor calidad de vida.

Integrar la actividad física y deportiva dentro de las escuelas.

Con el deporte fomentar la convivencia entre ambas personas.

Objetivos específicos

Establecer indicadores de gestión de participación y resultados deportivos evaluando los resultados de cada una de las personas.

Presentar el deporte como actividad alternativa y preventiva sobre la drogadicción y alcoholismo.

Ofrecer a nuestra población nuevas actividades deportivas que sean seguras y atractivas.

Programar actividades con la población sobre recreación y utilización de tiempo libre para toda la población en forma permanente.

## Justificación

Importancia que tiene la práctica de actividad física, adecuadamente realizada, para contribuir a una mejora de la salud y de la calidad de vida de las personas lo cual no debería ser motivo de mucha profundidad.

Cada vez son más evidencias científicas las que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora de la actividad física, siendo la actividad física uno de los parámetros que en mayor medida contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona.