

## *Cartel*

**Nombre de alumno:** Carla Karina Calvo Ortega

**Nombre del profesor:** Lic. María José Hernández Méndez

**Nombre del trabajo:** Promoción a la salud

**Materia:** Salud pública

**Grado:** Séptimo cuatrimestre

**Grupo:** Nutrición

# DEPORTE

**DEFINICIÓN**

## DEPORTE

Es una disciplina donde se hace ejercicio físico, se compite y está estructurada con reglas.



## EJERCICIO

Cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, sus metabólicos...).



## EJERCICIO FÍSICO

Es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo personalizado como meta, por ejemplo, correr, bailar, andar en bici.



## IMPORTANCIA

- El ejercicio fortalece su corazón y mejora su circulación.
- El aumento de su cuerpo de agua ayuda a bajar el riesgo de enfermedades del corazón como la hipertensión y el colesterol alto.
- El ejercicio ayuda a controlar el peso.
- El ejercicio ayuda a controlar el estrés y a mejorar el sueño.



## Actividad física

Es cualquier movimiento corporal involuntario durante el día e implica un gasto de energía. Por ejemplo, ayudar con los niños que jugar, hacer la compra, etc.

## ¡BENEFICIOS!

**MENTAL**

- Reduce el estrés.
- Mejora el estado de ánimo.
- Aumenta la concentración y la productividad.
- Mejora la memoria y el aprendizaje.
- Reduce el riesgo de depresión y ansiedad.

**FÍSICO**

- Mejora la salud cardiovascular.
- Aumenta la fuerza muscular y la resistencia.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.

**AFEL SOCIAL**

- Mejora la comunicación y las relaciones sociales.
- Aumenta el sentido de pertenencia y el apoyo social.
- Reduce el aislamiento y la soledad.





## Bibliografía:

Universidad del sureste. *Antología salud pública*. (unidad 4)