

Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. María José Hernández

Salud pública

Promoción a la salud

Nutrición -A 7º año

DEPORTE

DEFINICIÓN
DEPORTE
Es una disciplina donde se hace ejercicio físico, se cumple y está estructurado 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, ser metabólico...).



EJERCICIO FÍSICO
Es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo personalizado (ejemplo: correr, bailar, andar en bici).

IMPORTANCIA
El ejercicio fortalece los músculos y mejora la circulación.
El aumento de los niveles de energía en los cuerpos.
Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad, el colesterol alto y el riesgo de diabetes.
Mejora la salud mental y el bienestar emocional.



Actividad física
Es cualquier movimiento corporal realizado durante el día e implica un gasto de energía. Por ejemplo, jugar con los niños del hogar, hacer la compra, etc.



BENEFICIOS!

NIVEL ESCOLAR

- 1. Mejora el rendimiento académico.
- 2. Reduce el estrés y la ansiedad.
- 3. Ayuda a mejorar la concentración y la memoria.
- 4. Fomenta la disciplina y el cumplimiento de horarios.

NIVEL SOCIAL

- 1. Mejora la salud mental y el bienestar emocional.
- 2. Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad, el colesterol alto y el riesgo de diabetes.
- 3. Fomenta la disciplina y el cumplimiento de horarios.





Bibliografía

Salud pública (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/20ca0f3ea3a104fb8e6ed0c111af40f6-LCLNU703.pdf>