

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, la hipertensión arterial, el colesterol alto y el riesgo de cáncer.



**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. Mejora la concentración y la memoria.
- 4. Ayuda a desarrollar habilidades sociales y de liderazgo.

**NIVEL SOCIAL**

- 1. Mejora la salud física y mental.
- 2. Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- 3. Ayuda a desarrollar habilidades de liderazgo y de trabajo en equipo.









# DEPORTE

**DEFINICIÓN**  
**DEPORTE**  
Es una disciplina donde se hace ejercicio físico, se compete 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 claro como meta, por ejemplo, correr, saltar, andar en bici.



**IMPORTANCIA**  
• El ejercicio fortalece el corazón y mejora su funcionamiento.  
• El ejercicio ayuda a bajar el colesterol de las arterias.  
• El ejercicio ayuda a bajar el azúcar en la sangre.  
• El ejercicio ayuda a bajar el estrés y a mejorar el estado de ánimo.  
• El ejercicio ayuda a bajar el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.



**Actividad física**  
Es cualquier movimiento voluntario realizado durante el día a través un gasto de energía. Por ejemplo, jugar con los niños del parque, hacer tareas en...

**BENEFICIOS!**

**MEJORA LA SALUD**

- Mejora la salud cardiovascular.
- Mejora la salud ósea.
- Mejora la salud mental.
- Mejora la salud inmunológica.

**MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO**

- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la salud mental.
- Mejora la salud inmunológica.

**MEJORA LA CALIDAD DE VIDA**

- Mejora la calidad de vida.
- Mejora la salud mental.
- Mejora la salud inmunológica.

## 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>