



H. AYUNTAMIENTO 2021-2024
XICOTEPEC
SÍ AVANZA

Dirección de Deportes
SÍ AVANZA

H. AYUNTAMIENTO DE XICOTEPEC 2021-2024
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE

ACTIVACIÓN FÍSICA





INDICE

❖ INDICE.....	1
❖ INTRODUCCIÓN.....	2
❖ OBJETIVO.....	3
❖ PROYECTO.....	4
❖ BENEFICIOS.....	5
❖ CONCLUSIÓN.....	6
❖ ESTADISTICA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL 3° TRIMESTRE JULIO-SEPTIEMBRE 2022.....	7
❖ MES DE JULIO DEL 2022.....	8
❖ GRAFICA DE LOS DATOS DE LAS ACTIVACIONES FISICAS DEL MES DE JULIO	9
❖ MES DE AGOSTO DEL 2022.....	10
❖ GRAFICA DE LOS DATOS DE LAS ACTIVACIONES FISICAS DEL MES DE AGOSTO.....	11
❖ MES DE SEPTIEMBRE DEL 2022.....	12-13
❖ GRAFICA DE LOS DATOS DE LAS ACTIVACIONES FISICAS DEL MES DE SEPTIEMBRE	14



INTRODUCCIÓN

- ✚ Según la IV Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes, del año 2016, el 68% de los mayores de 18 años no los practica. Esto es preocupante si se considera que realizar ejercicio es fundamental para mantener una vida saludable, tanto a nivel físico como mental.
- ✚ En todo el mundo existe un creciente interés para impulsar los programas de actividades físicas entre las personas adultas para mejorar los estilos de vida saludables. Ya los intelectuales griegos, espartanos y romanos en el esplendor de sus civilizaciones manifestaron la importancia, de ligar cuerpo y mentalidad, para beneficiar al ser integral. En la época actual, diversos investigadores han comprendido, en forma progresiva, las prácticas físicas deportivas y recreativas como componentes importantes de la cultura humana.
- ✚ Sería ocioso empezar a enumerar los beneficios de la actividad física y la necesidad de promover un estilo de vida activo en la población de Xicotepec empezando desde los niños hasta las personas de la tercera edad, tanto desde el punto de vista de su salud física presente y futura, como de los beneficios para su desarrollo psíquico y social. La actividad física en edad escolar se puede transformar en un elemento de desarrollo de virtudes educativas de gran valor para el desarrollo personal de todo individuo. Hablamos de valores como la coeducación, el esfuerzo y la dedicación, la tolerancia, solidaridad o trabajo en equipo. La concepción del deporte y la actividad física en las primeras edades en aumento sobre el que es prioritario intervenir



OBJETIVO

Este proyecto está estructurado con el fin de lograr que las mujeres, hombres, adultos mayores y estudiantes reciban actividades físicas que conlleven el mantener una buena salud física y como consecuencia esta repercuta en su aprovechamiento cognitivo. Así mismo su salud se verá beneficiada y contará con más herramientas para desenvolverse diariamente.





PROYECTO

Este proyecto está estructurado con el fin de lograr que las mujeres, hombres, adultos mayores y estudiantes reciban actividades físicas que conlleven el mantener una buena salud física y como consecuencia esta repercuta en su aprovechamiento cognitivo. Así mismo su salud se verá beneficiada y contará con más herramientas para desenvolverse diaria día a día.





BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

La sangre.

Aumenta el colesterol HDL (bueno), disminuye el LDL (malo) y los triglicéridos, y ayuda a controlar la glucemia -azúcar en sangre-.



La respiración.

Aumenta la capacidad respiratoria.



El peso.

Activa el metabolismo, ayuda a adelgazar, reducir la grasa abdominal y controlar el peso.



Los huesos.

Disminuye el riesgo de osteoporosis (debilitamiento de los huesos que favorece la fractura con facilidad) y artrosis (desgaste del tejido que protege las articulaciones).



La mente.

Actúa contra la depresión, el estrés y la ansiedad, favorece la relajación y eleva la autoestima y la confianza. Mejora la vida emocional e intelectual y el estado de ánimo.



El corazón.

Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas e hipertensión.



La movilidad.

Aumenta la fuerza, el tono muscular, el equilibrio y la resistencia a la fatiga. Facilita hacer otras actividades.



La vida social y sexual.

Permite compartir con amigos o familia y forjar nuevas relaciones. Aumenta la productividad laboral y mejora la actividad sexual.





CONCLUSIÓN.

A manera de conclusión podemos ver que se logró un pequeño cambio con algunas colonias y comunidades de Xicotepec.





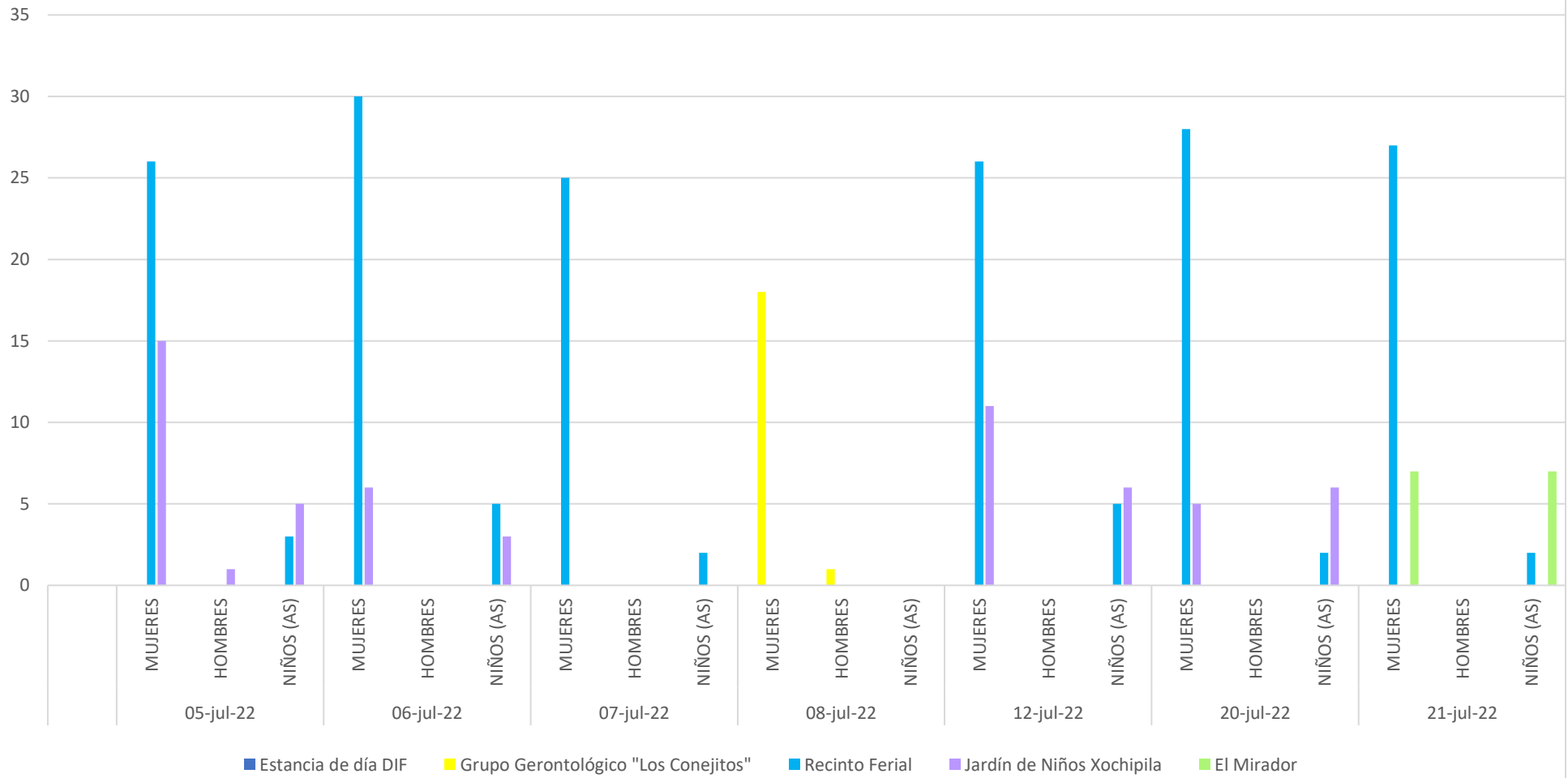
ESTADISTICA DE LAS ACTIVACIONES FÍSICAS CORRESPONDIENTE S AL 3° TRIMESTRE JULIO- SEPTIEMBRE 2022

MES DE JULIO DEL 2022

FECHAS	05-jul-22			06-jul-22			07-jul-22		
ESTACIA, COLONIA O COMUNIDAD	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)
Estancia de día DIF									
Grupo Gerontológico "Los Conejitos"									
Recinto Ferial	26	0	3	30	0	5	25	0	2
Jardín de Niños Xochipila	15	1	5	6	0	3			
El Mirador									

08-jul-22			12-jul-22			20-jul-22			21-jul-22		
MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)
18	1	0									
			26	0	5	28	0	2	27	0	2
			11	0	6	5	0	6			
									7	0	7

GRAFICA DE DATOS DEL MES DE JULIO 2022



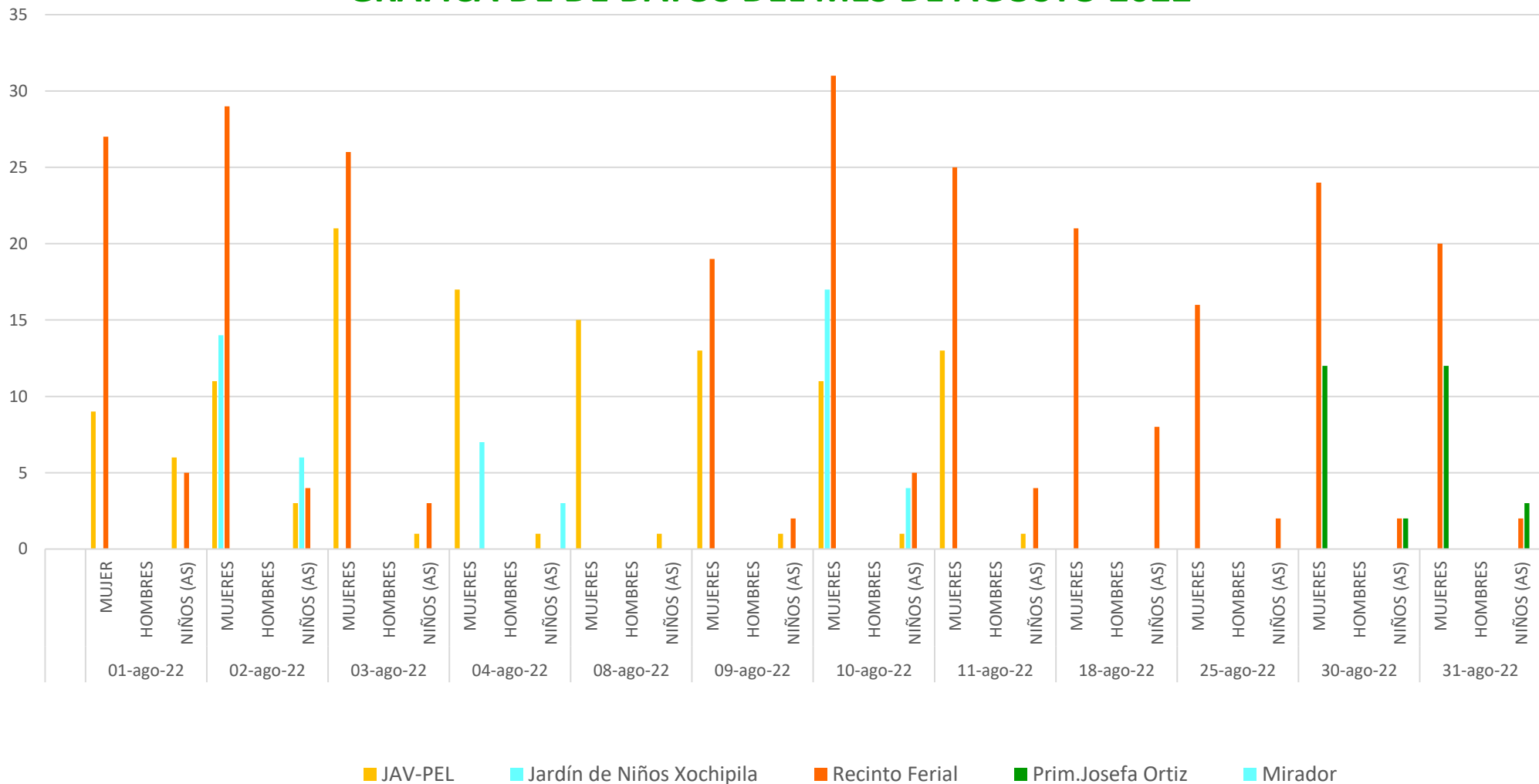
MES DE AGOSTO DEL 2022

FECHA	01-ago-22			02-ago-22			03-ago-22			04-ago-22		
ESTACIA, COLONIA	MUJER	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)
JAV-PEL	9		6	11	0	3	21	0	1	17	0	1
Jardín de Niños Xochipila				14	0	6						
Recinto Ferial	27	0	5	29	0	4	26	0	3			
Prim.Josefa Ortiz												
Mirador										7	0	3

08-ago-22			09-ago-22			10-ago-22			11-ago-22		
MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)
15	0	1	13	0	1	11	0	1	13	0	1
						17	0	4			
			19	0	2	31	0	5	25	0	4

18-ago-22			25-ago-22			30-ago-22			31-ago-22		
MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)
21	0	8	16	0	2	24	0	2	20	0	2
						12	0	2	12	0	3

GRAFICA DE DE DATOS DEL MES DE AGOSTO 2022



MES DE SEPTIEMBRE DEL 2022

FECHAS	01-sep-22			02-sep-22			06-sep-22			08-sep-22			09-sep-22		
ESTACIA, COLONIA O COMUNIDAD	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)
Estancia de día DIF							17	4							
Grupo Gerontológico "Los Conejitos"				8	3	0							17	6	0
Recinto ferial	24	0	1				21	0	0	28	0				
Escuela Primaria Josefa Ortiz de Domínguez							18	0	3						
Parque la Rivera													16	0	0
Rubén González	8	0	0												

13-sep-22			20-sep-22			21-sep-22			22-sep-22			27-sep-22		
MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)
						18	4	0						
27	0	1	32	0	1	23	0	1	17	0	1	16	0	1
11	0	1	12	0	3	7	0	4						



28-sep-22			29-sep-22		
MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)	MUJERES	HOMBRES	NIÑOS (AS)
19	4	0	22	4	0
23	0	1	20	0	1

GRAFICA DE DATOS DEL MES DE SEPTIEMBRE 2022

