



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
❖ JUSTIFICACIÓN.....	3
❖ OBJETIVO GENERAL.....	4
❖ OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	5
❖ PROYECTO.....	6
❖ BENEFICIOS.....	7
❖ META.....	8



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



JUSTIFICACIÓN

Justificar la 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, no debería ser motivo de mucha profundidad dada la magnitud de su evidencia.

Cada vez son más las evidencias científicas las que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora en la calidad de la misma. 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.

El sedentarismo es una de las causas de mayor prevalencia en la aparición de determinadas enfermedades, favoreciendo la aceleración de los procesos degenerativos y provocando pérdidas que condicionan los niveles óptimos de las capacidades para tener un buen estado de salud.





OBJETIVO GENERAL

Disminuir el sedentarismo y aumentar la actividad física saludable en la población de 6 a 80 años del municipio de Xicotepec, y como estrategia de promoción de salud y prevención de factores de riesgo (obesidad) y de enfermedades futuras.





OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Realizar activaciones físicas para la población en edad escolar y jóvenes.
- ❖ Organizar eventos para que la población se active en su comunidad, en instalaciones deportivas y en espacios laborales para que mejoren la calidad de vida a través de una vida activa.
- ❖ Realizar activaciones físicas en estancias para adultos mayores.





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 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.



La respiración.

Aumenta la capacidad respiratoria.



El corazón.

Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas e hipertensión.



El peso.

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



La movilidad.

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



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 vida social y sexual.

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





META

La meta de este proyecto es que más gente asista a las activaciones físicas que se imparten en sus colonias, y así reducir un 5% el sedentarismo en el municipio de Xicotepec.



