



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



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 Xicoteppec 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 diaria día a día.





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 repercute 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 FÍSICA

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.





CONCLUSIÓN.

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



