



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO  
DE HIDALGO**  
ESCUELA PREPARATORIA DE IXTLAHUACO



**Tema:** La Actividad Física y el  
Deporte sobre la Salud.

**Lic. Isidro Martínez López**

**Julio-Diciembre 2017**

# **Tema: La Actividad Física y el deporte sobre la Salud**

## **Abstract**

Research about physical activity and sports is generally framed within medical discourse, which promotes the practice of sports as a way to reduce the probability of cardiac, respiratory, and metabolic pathologies.

Even though this type of discourse are important, for a long time has been neglected or has not given the importance of sports to reduce risks of he

**Keywords:** Physical Activity, Sports, Cognitive Benefits

# **Tema: La Actividad Física y el deporte sobre la Salud**

## **Resumen**

Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que pretende a través de la practica deportiva disminuir la probabilidad de patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se han desconocido o no se le ha proporcionado la importancia del deporte para reducir dichos riesgos de salud.

**Palabras Clave:** Actividad Física, Deporte, Capacidades Físicas, Beneficios Cognitivos.

**Objetivo general:** Contribuir a la formación integral de la adecuada ejercitación, los elementos del bienestar físico y los principios de la vida saludable.



## **Nombre de la unidad:**

UNIDAD 1.3: Vida Saludable

## **Objetivo de la unidad:**

Conocer los beneficios que brinda el llevar una vida saludable con actividad física.

## 1.3 VIDA SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

### INTRODUCCIÓN

En la actualidad se debe comprender la necesidades del acondicionamiento físico y advertir que toda población requiere un programa de acondicionamiento físico para mantener los riesgos de salud alejados., de tal manera que su estilo de vida cambie hacia una cultura de la prevención de enfermedades.



# Desarrollo del Tema: Salud y Actividad Física.

Aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos.

Mientras que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad.

Sin embargo, los estudios con mejores diseños desarrollados en períodos de tiempo prolongados, resultan necesarios para entender completamente la asociación entre la actividad física y la depresión.



La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en el deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida.

También, puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático.



## **Bibliografía del tema:**

Barrios Joaquin-Ranzola Alfredo. Manual del deporte de inicio y desarrollo. Instituto Nacional del Deporte.

Ruiz Sarabia Osvaldo. Reporte Metodológico sobre el Deporte

De Lucio Víctor. Manual del Acondicionamiento de Entrenamiento Físico.