



Universidad
José Carlos Mariátegui
MOQUEGUA - PERÚ

EL DEPORTE ES IMPORTANTE



Vicerrectorado Académico
Oficina de Bienestar Universitario

La práctica del deporte

- Está comprobado que la gente que incorpora el deporte en su rutina diaria, tienen una **mayor calidad de vida** durante más años que aquellos que tienen hábitos más sedentarios.
- Un beneficio muy importante del ejercicio físico es que ayuda a **prevenir enfermedades como la hipertensión la obesidad**, cada vez más frecuente en edades tempranas.



A silhouette of a young girl on the left and a person in a wheelchair on the right, both reaching their right arms up towards a black circle representing a ball. The background is a bright blue sky with white clouds and sunbeams radiating from behind the ball. The scene is set on a grassy horizon.

Además de aportar múltiples beneficios físicos y psicológicos, el deporte es una potente herramienta de transformación social y una actividad formadora.

Es una herramienta poderosa para fortalecer los lazos y relaciones sociales, y para promover los ideales de paz, fraternidad, solidaridad, tolerancia y justicia.



Por ejemplo, desde un punto de vista social, el deporte facilita las relaciones sociales, canaliza la necesidad de confrontación y la agresividad, y estimula la sensibilidad y creatividad. Además, ofrece una contribución al mejoramiento del clima social y fomenta la participación social, rompiendo con las barreras de clase.





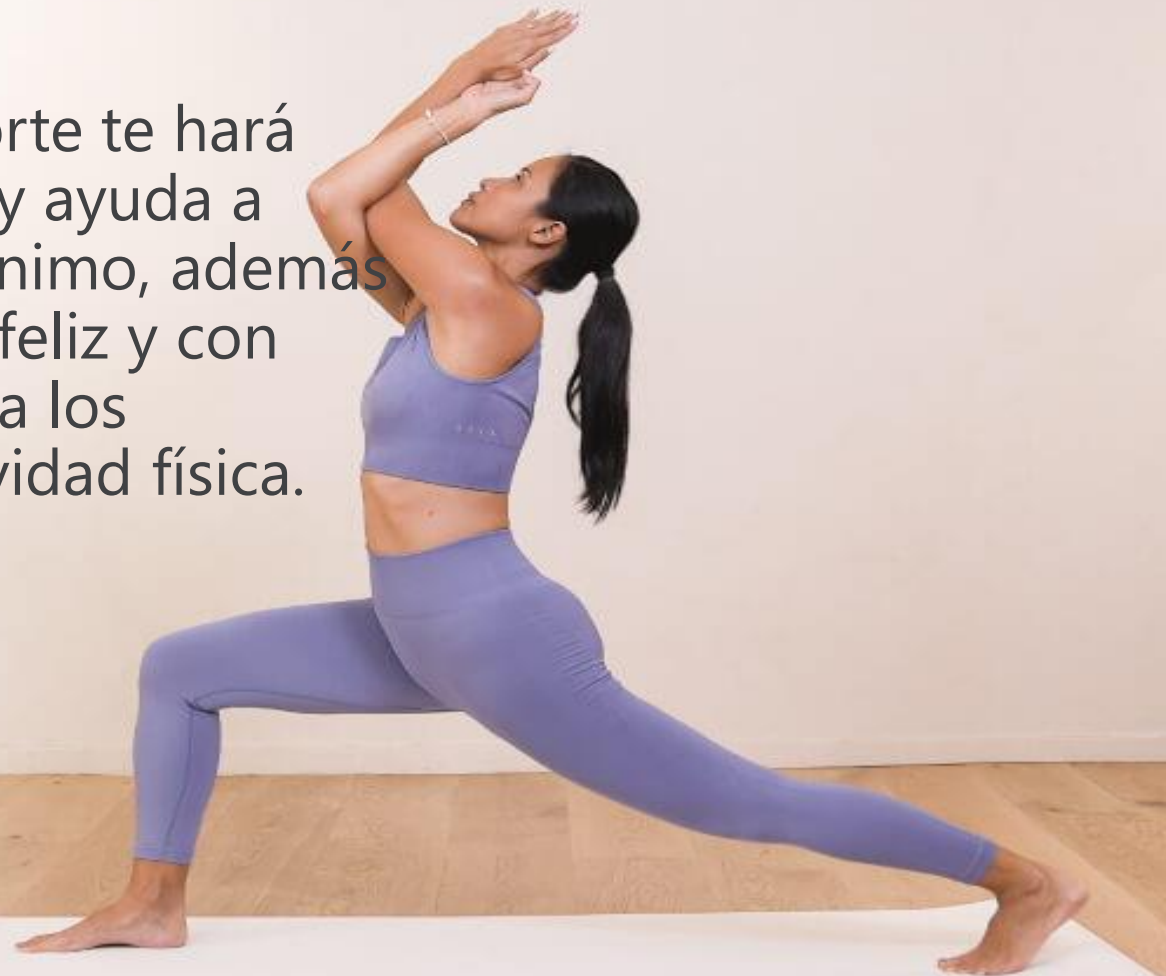
El deporte también funciona como herramienta de integración social. Por ejemplo, permite que personas con discapacidad física y sensorial puedan participar en competencias de alto nivel, como los Juegos Paralímpicos.

Busca una actividad física que te guste te divierta y practícala.



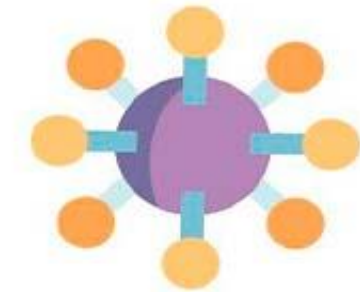
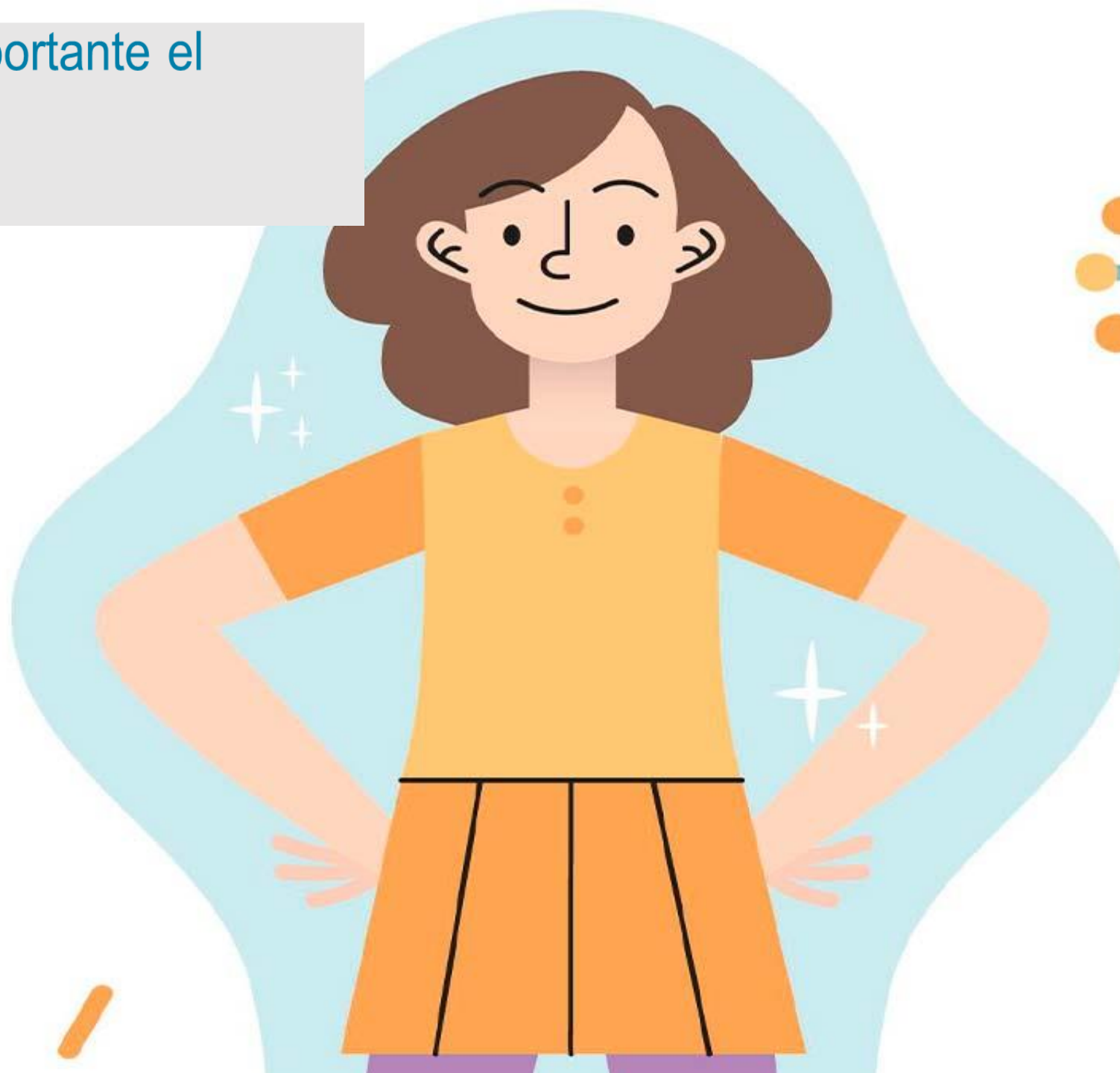
La práctica de deporte es uno de los pilares para una vida saludable a cualquier edad. Ya sea salir a correr, dar largos paseos, jugar un partido de fútbol con los amigos o hacer yoga

Practicar algún deporte te hará estar más saludable y ayuda a mantener un buen ánimo, además de permanecer más feliz y con más energía gracias a los beneficios de la actividad física.

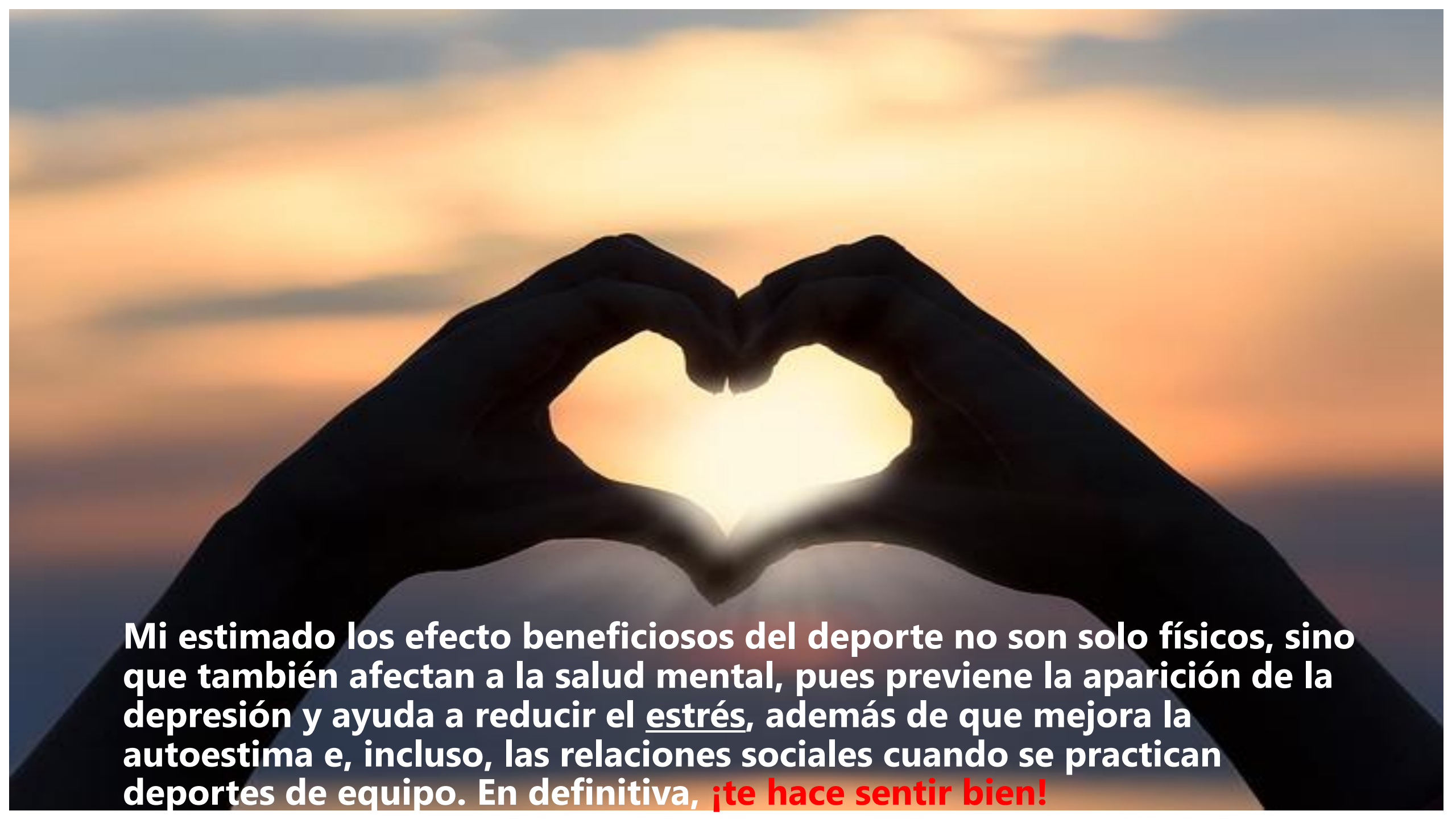


¿Por qué es importante el deporte?

- El ejercicio físico es una excelente forma de pasarlo bien y de conseguir objetivos, como el desarrollo muscular, la pérdida de peso o la reducción de grasa, todos ellos relacionados con un estilo de vida saludable..



Además, la actividad física también beneficia la regulación hormonal y el refuerzo del sistema inmunológico y contribuye a un adecuado descanso y a reducir la fatiga



Mi estimado los efecto beneficiosos del deporte no son solo físicos, sino que también afectan a la salud mental, pues previene la aparición de la depresión y ayuda a reducir el estrés, además de que mejora la autoestima e, incluso, las relaciones sociales cuando se practican deportes de equipo. En definitiva, **¡te hace sentir bien!**



Vicerrectorado Académico
Oficina de Bienestar Universitario
2024