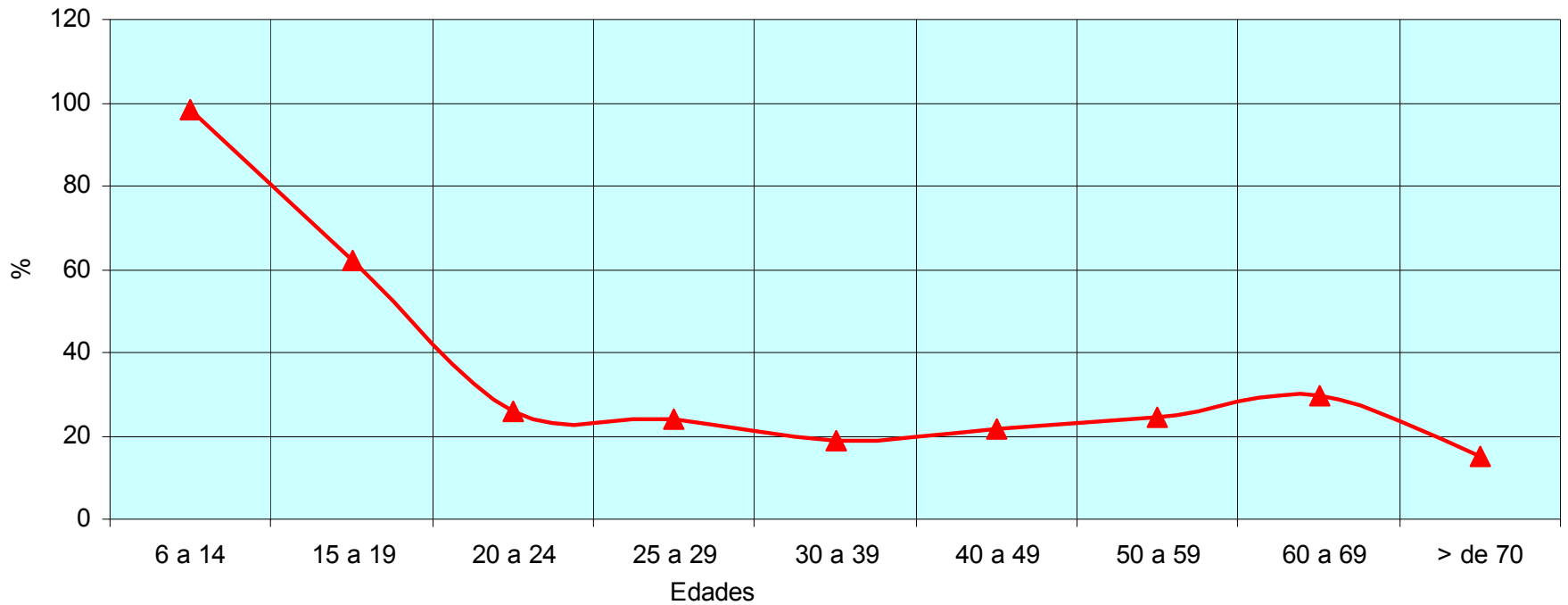




**HABITOS DE  
ACTIVIDAD FISICA**

Caída de la práctica deportiva



¿Por qué no existe  
una continuidad deportiva?

# ¿Por qué no existe una continuidad deportiva?

- ❖ Falta de incentivo

# ¿Por qué no existe una continuidad deportiva?

- ❖ Falta de incentivo
- ❖ Mucha exposición y competencia

# ¿Por qué no existe una continuidad deportiva?

- ❖ Falta de incentivo
- ❖ Mucha exposición y competencia
- ❖ Educación significativa

# ¿Por qué no existe una continuidad deportiva?

- ❖ Falta de incentivo
- ❖ Mucha exposición y competencia
- ❖ Educación significativa
- ❖ Moda

**Debemos informar acerca de los  
beneficios que conlleva tener hábitos  
duraderos de actividad física**

# Algunos beneficios:

## Anatomía

- Articulaciones – Movilidad articular
- Huesos – Calcificación ósea
- Músculos – Conservar el tono

# Algunos beneficios:

## Fisiología

- Sistema Circulatorio – Oxigenación de la sangre
- Sistema Respiratorio – Capacidad respiratoria
- Sistema Nervioso Central – Activo y dinámico

# **¿Cómo alcanzar una vida saludable?**

# ¿Cómo alcanzar una vida saludable?

- ✓ Vivenciar diferentes propuestas

# ¿Cómo alcanzar una vida saludable?

- ✓ Vivenciar diferentes propuestas
- ✓ Solicitar asesoramiento a profesionales

# ¿Cómo alcanzar una vida saludable?

- ✓ Vivenciar diferentes propuestas
- ✓ Solicitar asesoramiento a profesionales
- ✓ Combinar con otras áreas

# Nuestra responsabilidad

# Nuestra responsabilidad

- ▶ Ampliar nuestros conocimientos

# Nuestra responsabilidad

- ▶ Ampliar nuestros conocimientos
- ▶ Plantearnos objetivos y cumplirlos

# Nuestra responsabilidad

- ▶ Ampliar nuestros conocimientos
- ▶ Plantearnos objetivos y cumplirlos
- ▶ Inculcar desde temprana edad

# Nuestra responsabilidad

- ▶ Ampliar nuestros conocimientos
- ▶ Plantearnos objetivos y cumplirlos
- ▶ Inculcar desde temprana edad
- ▶ Comenzar a actuar

# Muchas Gracias.

Lic. Debora Urwicz

E-mail: [debyu@fibertel.com.ar](mailto:debyu@fibertel.com.ar)