**INDICE**

[**UNO**](#UNO)

[**DOS**](#DOS)

[**TRES**](#TRES)

[**CUATRO**](#CUATRO)

[**CINCO**](#CINCO)

[**SEIS**](#SEIS)

**Importancia del Deporte**

El deporte es una actividad que el ser humano realiza principalmente con objetivos recreativos aunque en algunos casos puede convertirse en la profesión de una persona si la misma se dedica de manera intensiva a ella y perfecciona su técnica y sus resultados de manera permanente.

El deporte es básicamente una [actividad física](https://www.importancia.org/actividad-fisica.php) que hace entrar al cuerpo en funcionamiento y que lo saca de su estado de reposo frente al cual se encuentra normalmente. La importancia del deporte es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y, además, divertirse.

[**VER VÍDEO**](file:///C%3A%5CUsers%5Cbomm8%5CDownloads%5CWhatsApp%20Video%202021-06-08%20at%209.27.06%20AM%20%281%29.mp4)

Entendemos por deporte a todas aquellas actividades físicas en las cuales el cuerpo entre en algún tipo de ejercicio o movimiento, opuesto al estado de reposo que uno puede tener al estar escribiendo en una [computadora](https://www.importancia.org/computadora.php). Dentro de la categoría de deporte pueden entrar un sinfín de actividades que pueden clasificarse como grupales (el fútbol, el básquet), individuales (el tenis, la natación), recreativas (juegos de diverso tipo), de competición (deportes más específicos y con alta exigencia para los que los practican), etc.

Los deportes tienen un impacto muy positivo en la vida de niños, jóvenes y adultos, pues permiten ejercitarse y pasar tiempo con la familia o amigos en un ambiente saludable.

[**VER DOCUMENTO PDF**](file:///C%3A%5CUsers%5Cbomm8%5COneDrive%5CEscritorio%5CDEPORTES.pdf)

**Analizamos los beneficios que expresa el deporte no solo en el individuo sino en la sociedad como un todo**

**UNO**

**Mejora la salud**

De acuerdo a la [Organización](https://www.importancia.org/organizacion.php) Mundial de la Salud, el 6% de las muertes en todo el mundo se deben a la falta de actividad física, la cual también ocasiona padecimientos como el cáncer de mama y colon, la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Hacer ejercicio de manera regular ayuda a prevenir enfermedades y a controlar el sobre peso y el porcentaje de grasa corporal. Además fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatigarse. Por si fuera poco fomenta la maduración del [sistema nervioso](https://www.importancia.org/sistema-nervioso.php) motor y aumenta las destrezas motrices.

**DOS**

**Mente sana en cuerpo sano**

De manera psicológica, mejora el estado de ánimo y reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Nos hace sentir bien emocionalmente, pues al hacer ejercicio libreamos endorfinas, mejor conocidas como las hormonas de la felicidad.

**TRES**

**Nos brinda la oportunidad de socializar sanamente**

Los expertos aseguran que los niños y adolescentes que practican algún deporte son menos propensos a caer en adicciones como drogas o alcohol y en el caso de las mujeres, las posibilidades de un embarazo a temprana edad son mucho menores.

Los niños que hacen deporte pueden hacer amigos centrados en actividades sanas, seguras y agradables. Lo mismo sucede con los adultos, quienes tienen la posibilidad de desarrollar amistades en torno a un estilo de vida activo. El ejercicio y la competencia sana proporcionan alternativas de socialización que son más saludables y activos en comparación con otras actividades más sedentarias.

**CUATRO**

**Facilita el éxito en el ámbito académico**

Investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid, sugieren que al entrenar la fuerza muscular y la capacidad motora, los estudiantes que practican deportes tienden a obtener mejores resultados en la escuela y obtienen puntajes más altos en pruebas estandarizadas. Además, tienen tasas de deserción más bajas y una mejor oportunidad de entrar a la universidad

**CINCO**

**Es una herramienta para desarrollar el carácter**

Los deportes también fomentan valores y ayudan a forjar el carácter pues promueven la honestidad, el [trabajo en equipo](https://www.importancia.org/trabajo-en-equipo.php) y el juego limpio, además del respeto a los compañeros y los contrincantes. La experiencia de resultar ganador o perdedor nos enseña a ser humildes y a tolerar la frustración. La competencia en general fortalece la autoestima, la confianza y el manejo del estrés. Finalmente, asumir algún rol importante dentro del equipo también contribuye al desarrollo de habilidades de liderazgo.

**SEIS**

**Ayuda a erradicar problemas sociales**

Al promover el respeto y el trabajo en equipo, practicar alguna disciplina deportiva ha demostrado ser una herramienta poderosa, capaz de combatir algunos problemas de la sociedad como el racismo, el sexismo y otras formas de prejuicio. Gracias a él es posible unir a personas con distintos orígenes y creencias en una cancha de baloncesto, un campo de fútbol o una pista de atletismo, quienes al jugar juntas en un entorno seguro y acogedor podrán superar los conflictos entre sí. En ese momento todos son compañeros trabajando por un bien común.

La OMS sugiere que los niños y jóvenes de 5 a 17 años dediquen al menos una hora diaria a realizar alguna actividad física, de preferencia aeróbica y vigorosa, para mantenerse sanos. En el caso de los adultos de 18 a 64 años el mínimo recomendable es de 150 a 300 minutos a la semana, con intensidad moderada o de 7 a 150 minutos con intensidad vigorosa.

[**VER GOOGLE**](http://google.com/)

Tal como se dijo, el deporte aporta muchísimos beneficios a quien lo realiza y de ahí es que es una actividad de suma importancia para que la persona alcance un nivel de bienestar y satisfacción. El deporte facilita el mejoramiento del estado físico pero también del estado anímico porque al ejercitar, uno libera endorfinas, aquellos elementos que tienen que ver con la sensación de placer y de satisfacción. El deporte es también importante porque cuando es grupal nos permite interactuar con otros y luchar de manera conjunta por un objetivo común; cuando es individual, nos permite buscar superarnos de manera permanente ya que los buenos resultados dependen pura y exclusivamente de nosotros.