



“Deporte y salud. Calidad de vida”.

*“La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”* (Organización Mundial de la Salud)

El cuerpo es como una máquina. Si el movimiento se limita a las actividades diarias: caminar, sentarse y levantarse, subir y bajar escaleras, jugar con los nietos,...; se está limitando el movimiento cada vez más. Con una actividad física adecuada, las articulaciones disfrutarán de la capacidad de movimiento que se merecen, los músculos y los ligamentos se reforzarán, aumentará la capacidad de oxigenación de los pulmones, la sangre circulará más fácilmente, se aumentará la resistencia general y tardará más tiempo en aparecer la fatiga; además, habrá un mayor número de relaciones y se mejorará la comunicación con personas con problemas y temas comunes.

Partiendo de estas premisas y entendiendo que HACER DEPORTE es uno de los puntos del Decálogo de la Salud Vital, se presenta una actividad ponencial muy divertida. En ella, el Aula Deportiva del Siglo XXI plantea una Conferencia muy didáctica ágil y entrañable para el público asistente, ya que seis famosos ponentes de diferentes ámbitos transmitirán sus experiencias, valorando siempre la importancia de la actividad física para la consecución de una calidad de vida digna, en un tiempo récord: seis minutos.

Duración: 50 minutos.

Ponentes: A determinar.

Profesionales del mundo de la comunicación y del espectáculo en perfecta armonía con deportistas de alto rendimiento y técnicos de la actividad física.