

GLOSARIO

ACTIVIDAD FÍSICA: El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de Obesidad, Diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo, sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada.

CLUB DEPORTIVO: Los clubes deportivos son organismos de derecho privado constituidos por afiliados, mayoritariamente deportistas, para fomentar y patrocinar la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el municipio, e impulsar programas de interés público y social. Decreto 1228 de Julio 18 de 1995

DEPORTE: El término deporte es una actividad física, básicamente de carácter competitivo y que mejora la condición física del individuo que lo practica, de igual forma cuenta con una serie de propiedades que lo hacen diferenciarse del juego. Por su parte la Real Academia Española (RAE) define este término como una actividad física que es ejercida por medio de una competición y cuya práctica requiere de entrenamiento y normas.

ESCENARIO DEPORTIVO. corresponde al espacio físico donde se desarrollan una o más disciplinas deportivas. Puede o no disponer de graderías, cerramientos o zonas de parqueo y servicio complementario. Tiene un nombre y características específicas de acuerdo con la disciplina deportiva para la que fue diseñado

LIGAS DEPORTIVAS. Son organismos de derecho privado constituidas como asociaciones o corporaciones por un número mínimo de clubes deportivos o promotores o de ambas clases, para fomentar, patrocinar y organizar la práctica de un deporte con sus modalidades deportivas, dentro del ámbito territorial del departamento o del Distrito Capital, según el caso, e impulsarán programas de interés público y social.

PAUSA ACTIVA. Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

RECREACION. Como recreación se denomina la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental. Asimismo, la palabra recreación puede Biblioteca Virtual Calle 83 avenida Pedro Tafur Tel. (8) 2795992 E-mail: imdrideportes@gmail.com Pagina Web: www.imdri.gov.co Ibagué Tolima referirse a la acción de revivir o reproducir una obra o un acontecimiento histórico. La palabra, como tal, proviene del latín recreatĭo, recreatĭōnis, que significa 'acción y efecto de recrear o recrearse

SALUD. Antes de entrar de lleno en la definición de lo que significa el término salud se hace necesario ver donde se encuentra el origen etimológico del citado concepto. Más exactamente hay que subrayar que se halla en el latín y en concreto en la palabra salus. La salud es una condición fundamental para el desarrollo y la vida de los seres humanos. En su definición más sencilla, se puede entender como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente como la ausencia de enfermedad o afecciones físicas (OMS).

SALUD MENTAL. Engloba el bienestar emocional y psicológico, la capacidad para manejar el estrés, desarrollar habilidades sociales y mantener relaciones interpersonales saludables, así como la capacidad para aprender, trabajar y tomar decisiones. La salud mental es esencial para el bienestar general, y los problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad, pueden tener un impacto significativo en la salud física.