# Actividad Física Comunitaria eleva la calidad de vida de los puertopadrenses

El área de **Actividad Física Comunitaria**, es aquella desde la cual se planifican, organizan, regulan, orientan, asesoran y controlan todos los programas y eventos de actividades físicas que, desde sus dimensiones biopsicosocial, contribuyen a mejorar la salud y calidad de vida de los ciudadanos, cada uno de los cuales tiene sus propios fundamentos científicos, técnicos y metodológicos.

Incrementar los espacios, ofertas y los practicantes sistemáticos a las actividades físicas en sus diversas manifestaciones, donde se logre **permanencia y calidad en los se**rvicios, brindar una especial atención a los adultos mayores mediante la creación de grupos en la comunidad y al interior de los centros de trabajos que así lo demanden, así como crear en la comunidad grupos de salud, para atender la tasa de prevalencia de las **ENT (HTA, Obesos, Diabetes, Asmático**s), priorizando la población laboralmente activa, son algunos de los objetivos de trabajo para los profesores de Deportes de esta área.

## Ofertas, Servicios o Actividades que se Brindan:

- Gimnasia para Embarazada


Phoca PDF

- Gimnasia con el Niño y la Niña
- Gimnasia para el Adulto Mayor
- Gimnasia para Hipertensos
- Gimnasia para Asmáticos
- Gimnasia para Diabéticos
- Gimnasia para Obesos
- Área Terapéuticas
- Atención a Domicilio a través de Ejercicios Terapéutico
- Gimnasia Básica
- Gimnasia Aerobia Social
- Sanabanda
- Preparación Física
- Gimnasio de Musculación (Cultura Física)
- Gimnasio Biosaludable
- Gimnasia Profesional
- Gimnasia Laboral

## Principales Beneficios:

- Incrementar los niveles de satisfacción de la población.
- Aumentar la educación para a salud desde las AFC en la población y se reducen los factores de riesgos. Se incrementa la cultura física en la población.
- Incrementar las propuestas de opciones de ofertas para ejercitarse y se diversifican las ofertas, siendo actualmente más atractiva para la población.
- Contribuir a mejorar las acciones colaborativas que inciden en la reducción de los riesgos en las embarazadas y a elevar el indicador de natalidad.
- Contribuir intersectorialmente al desarrollo de la motricidad y la estimulación temprana.
- Contribuir a la reducción de la aparición de las enfermedades profesionales y los accidentes laborales, así como los certificados médicos y los peritajes.
- Favorecer al aumento de la productividad en los colectivos laborales y su capacidad de trabajo.
- Incidir en la efectividad del impacto de los programas de AFC en la reducción del stres, la depresión, el consumo de drogas legales.
- Mejorar la condición física y el estado de salud integral; aumento de la autoestima, la estética corporal y las relaciones interpersonales
- Incrementar la conciencia en la percepción de los factores de riesgos que producen enfermedades.
- Contribuir a la formación de conductas y modos de actuación responsables y determinantes para la salud.
- Mejorar la utilización de los espacios públicos saludables y la interacción y cuidado del medio ambiente (clima adecuado).
- Incrementar los centros laborables activos y saludables.


Phoca PDF

- Contribuir a reducir el consumo de medicamentos y aumentar la expectativa en años con calidad; retrasar la aparición de las enfermedades degenerativas.
- Mejorar la locomoción y las capacidades funcionales. La economía de esfuerzo.
- Aportar en la disminución de los accidentes ostio-muscular (fractura de caderas).
- Contribuir a reducir la tasa de morbilidad y muerte por ENT, así como las crisis y el consumo de medicamentos en las ENT.


Phoca PDF