

Promoción de hábitos saludables en las personas.

Nuestro Socio:



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

El deporte contribuye de forma directa en el bienestar, independientemente de la edad o el género de las personas que lo practique, todas las personas pueden disfrutar haciendo deporte y su alcance es inigualable.

Además, varios estudios de la Organización Mundial de la Salud han puesto de manifiesto el impacto positivo de la actividad física sobre la estimulación de la salud mental y el desarrollo cognitivo, vinculando el deporte con la mejora de la autoestima y la confianza en uno mismo.

En definitiva, es una herramienta esencial para la contribución a la mejora de la salud de la población, tanto individualmente de cada miembro como colectivamente



ODS 3 - Salud y Bienestar

Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.