

CENTRO DE DEPORTE Y BIENESTAR

El ser está compuesto por mente, cuerpo y alma, estos elementos son disociativos en el ser y por lo tanto no se puede entender uno sin el otro.

El **Modelo SportK** contribuye al desarrollo de estos tres elementos con base en la nutrición, bienestar y acondicionamiento físico.



MODELO SportK



Beneficios del Modelo SportK:

- Óptimo estado físico, mental e intelectual.
- Amistad y trabajo en equipo.
- Práctica de valores y fortalecimiento de autoestima.
- Generación de nuevas neuronas y protección para enfermedades neuro-degenerativas.
- Prevención de enfermedades: diabetes, obesidad, cardíacas y algunos tipos de cáncer.



En México somos el primer lugar en obesidad infantil y segundo en obesidad en adultos. Datos de la ESANUT 2016 (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indican que uno de cada tres adolescente de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad. (UNICEF México)

Esto es relevante en tiempos en que los programas deportivos en las escuelas son recortados y el tiempo de actividad física es remplazado con tiempo frente a una pantalla. Las evidencias de los beneficios provenientes de la actividad física regular no están en debate y se concluye que promover la actividad física a temprana edad puede ser la mejor inversión para tener hábitos saludables y lograr más años de vida (Dohle Simone).

En respuesta, el Instituto Kenningar a través del modelo SportK establece la obligatoriedad y el aumento de horas para cumplir los objetivos de mente y cuerpo sano que sugiere la OMS (Organización Mundial de Salud).

HORAS DE DEPORTE Y NUTRICIÓN

