

CONFERENCIAS

5 DE ABRIL, DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

OBJETIVO GENERAL

Conocer los beneficios de un estilo de vida saludable, enfatizando la importancia que tiene la actividad física regular para la salud de la población.



EN LÍNEA



CUPO
LIMITADO

◆ **IMPARTIDO POR**
René Vargas Pineda.

◆ **TEMAS**

- 5 de abril Día Mundial de la Actividad Física.
- Concepto y definición de la actividad física.
- La importancia del ejercicio físico para la salud.
- Beneficios biológicos, psicológicos y sociales de un estilo de vida saludable.
- Orientaciones generales para realizar actividad física regular.

◆ **DIRIGIDO A**
Personas interesadas en el tema.

◆ **FECHAS**
6 al 10 de abril de 2026.

◆ **PLATAFORMA**
Zoom.

◆ **DÍAS Y HORARIOS DE IMPARTICIÓN**
Lunes, miércoles y viernes de 12:00 a 14:00 horas.

◆ **DURACIÓN**
6 horas.

◆ **PRE-REGISTRO**
<https://deporte.unam.mx/ced/conferencias.php>

◆ **FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN**
Lunes **6** de **abril** de 2026.

◆ **REQUISITOS DE DOCUMENTOS**

- Realizar su Pre-registro en línea.
- Cubrir el 80% de asistencia para tener derecho a constancia.

◆ **INFORMES**

Correo: ced@deporte.unam.mx

Teléfono: **55 5622 0014**

SIN COSTO

#SOYDEPORTEUNAM

