



GUÍAS DE – ACTIVIDADES FÍSICAS:

Definiciones, Recomendaciones y el Problema de la Inactividad Física y el Comportamiento Sedentario



<http://saludmed.com/Actividad-Fisica/Actividad-Fisica-PPTX.pptx>

Dr. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio
Ed.D., Educación a Distancia

 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: elopategui@intermetro.edu

 Presentación: <http://saludmed.com/Actividad-Fisica/Actividad-Fisica-PPTX.pdf>

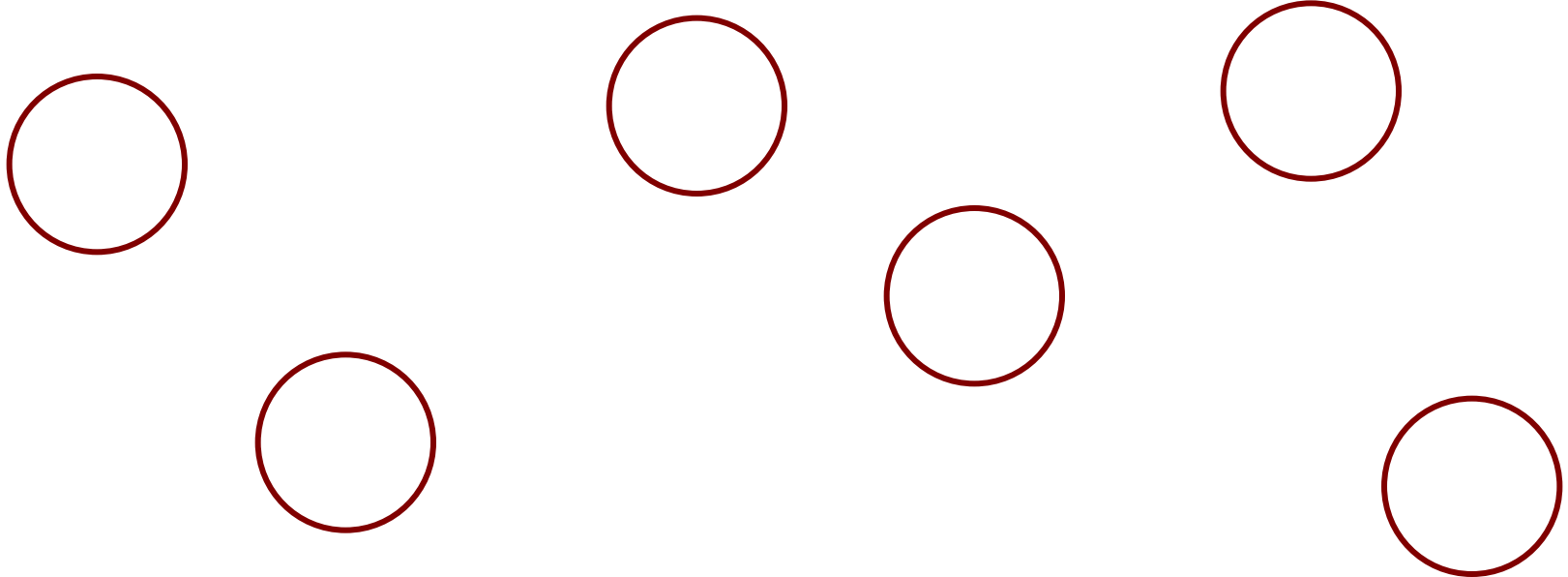


Saludmed 2026, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#).

Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.



Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees en estos momentos:





¿QUÉ OBSERVAS? ¿CON QUÉ SE RELACIONA?





BOSQUEJO



- Exploración: *Conceptual*
- Acceso: *Materiales*
- Objetivos: *Lección*
- Dinámica: *2 Pasos*
- Reflexión: *Conocimiento previo*
- Dinámica: *2 Pasos*
- Avalúo: *Video*
- Uso Práctico: *Contextos/campo*
- Propensiones Científicas: *Campo*





BOSQUEJO: Parte 2

- Fundamentos Teóricas: *Literatura científica*
- Conceptos: *Básicos*
- Bases: *Salud pública*
- Campañas: *Ciencias ejercicio*
- Guías: *Actividades Físicas*
- Comportamiento: *Sedentario*
- Cierre: *Actividad final*
- Conclusión





BOSQUEJO: *Parte 3*

- **Asignación: Preguntas**
- **Preguntas: Dudas**
- **Referencias Consultadas: Selectas**
- **Preguntas: Dudas de la presentación**
- **Cómo Contactar al Profesor: Edgar Lopategui**



BOSQUEJO

- **Objetivos:** *Actividad*
- **Palabras:** *Claves*
- **Acceso a la:** *Presentación*
- **Reflexión:** *Conocimiento previo*
- **Reflexión:** *Conocimiento previo*
- **Avalúo:** *Dinámica*
- **Bases:** *Salud*
- **Propenciones científicas:** *Campo*
- **Entendimiento conceptual:** *Inicial*





ACCESO A LA PRESENTACIÓN



ACCESO A LA REVISIÓN DE LA LITERATURA:



[http://www.saludmed.com/Actividad-Fisica/
Actividad-Fisica-Lopa_03-26-2026.pdf](http://www.saludmed.com/Actividad-Fisica/Actividad-Fisica-Lopa_03-26-2026.pdf)



ACCESO A LA PRESENTACIÓN:



[http://www.saludmed.com/Actividad-Fisica/
Actividad-Fisica-PPTX.pdf](http://www.saludmed.com/Actividad-Fisica/Actividad-Fisica-PPTX.pdf)



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE



GUÍAS DE – ACTIVIDADES FÍSICAS: ESTADOS UNIDOS Y GLOBAL:

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

- **Relacionar:**
los conceptos de movimiento humano, actividad física, ejercicio y vida activa, *efectivamente*.
- **Identificar:**
las directrices de actividad física local y a nivel global para los adultos, *adecuadamente*.
- **Dosificar:**
Aquellos tipos de actividades físicas, su duración, frecuencia e intensidad en acorde a los grupos de edades y los tipos de poblaciones, *con precisión*.



DINÁMICA: COLOCARSE DE PIE Y DAR 2 PASOS



ACTIVIDADES FÍSICAS: AVALÚO

** Reflexión **

Fundamentado en la actividad previa:

1. ¿Cómo describe verbalmente esta acción?
2. ¿Qué percibe físicamente al realizar esta actividad?
3. ¿Cómo se relaciona esta dinámica con el tema de actividad física?
4. Tal movimiento: ¿Es una actividad física o un ejercicio?



REFLEXIÓN:

CONOCIMIENTO

PREVIO

DEL

TÓPICO



REFLEXIÓN
SOBRE UN VIDEO:
LISTA
FOCALIZADA:
TRES (3):
PUNTOS



The Physical Activity Guidelines for Americans

JAMA



NOTA: Reproducido de: JAMA Network (2011, noviembre). *How much exercise should you get each week (According to the research)?* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=G2HU4NJ_M3c



ACTIVIDAD FÍSICA: AVALÚO

**** Lista Focalizada ****

Fundamentado en la presentación del video anterior, mencione tres términos, palabras o frases que puedan surgir de su pensamiento al ver tal película. Tienen 3 minutos para completar esta actividad:

- 1.**
- 2.**
- 3.**



*** GUÍAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS ***

**USO PRÁCTICO E
INTEGRACIÓN EN
VARIOS CONTEXTOS
Y CAMPOS**



GUÍAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS: *USO PRÁCTICO E INTEGRACIÓN:* DIVERSOS CONTEXTOS Y CAMPOS

PRAXIS FUNCIONAL

- Aplicaciones para la profesión:
Participantes, clientes o atletas
- Capacidad práctica en otros cursos del currículo:
HPER-4170, HPER-4200, HPER-4180, HPER-2320, HPER-3430, HPER-3380, HPER-4441, HPER-4442
- Prescripción de ejercicio:
Integra las actividades físicas
- A nivel personal para la familia y amistades:
Conocer guías de actividades físicas



**PROPENSIONES
CIENTÍFICAS:
CAMPO CLÍNICO:
FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO:
CLÍNICO
Evidencias**



GUÍAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS: PROPENCIONES CIENTÍFICAS * APLICACIONES PRÁCTICAS *

➤ Se ha estudiado la cantidad de pasos diarios y su relación con la salud, idealmente de **6,000 a 10,000 pasos por día** (Burton & Dial, 2026; Paluch et al., 2026). Lo recomendado es **aumentar gradualmente** el objetivo personal de los pasos diarios. Para esto se sugiere incrementar esto pasos en **etapas de 500 a 1,000 pasos por día**, de manera que se obtengan los beneficios a la salud correspondientes (Nitschke, 2026):

Burton, H. M., & Dial, M. B. (2026). Understanding the impact of physical inactivity on exercise and health. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 30(1), 27-34. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001125>

Nitschke, E. (2026). Shareable Resource: Are 10,000 steps a day really necessary?. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 30(2), 3-5. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001133>

Paluch, A. E., Matthews, C. E., Doherty, A. Ekelund, U., Evenson, K. R., Galuska, D. A., Jefferis, B. J., Kong, L., Kraus, W. E., Lee, I-M., Shreves, A. H., Small, S., Patel, A. V., Parvizi, P., Zisou, C., & Fulton, J. E. (2026). Daily steps as a public health metric for physical activity monitoring and promotion. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 54(1), 15-25. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000375>



GUÍAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS: PROPENCIONES CIENTÍFICAS

* **APLICACIONES PRÁCTICAS** *

➤ Como enfoque preventivo y terapéutico, las intervenciones de actividades físicas en el escenario ocupacional asisten en manejar y *controlar el estrés* en estos contextos de trabajo (Aslakson et al, 2023):

Aslakson, A., Melton, B., Bland, H. & Biber, D. (2023). Physical activity solutions to decrease occupational stress. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(3), 33-40.

<https://doi.org/10.1249/FIT.00000000000000864>





BASES TEÓRICAS LITERATURA CIENTÍFICA:

**Revisión de la Literatura
Investigaciones Científicas
Guías/Directrices
Libros**



REVISIONES DE LA LITERATURA



Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research

CARL J. CASPERSEN, PhD, MPH
KENNETH E. POWELL, MD, MPH
GREGORY M. CHRISTENSON, PhD

Dr. Caspersen and Dr. Powell are epidemiologists and Dr. Christenson is an evaluation researcher in the Behavioral Epidemiology and Evaluation Branch, Division of Health Education, Center for Health Promotion and Education, Centers for Disease Control, Atlanta, GA 30333.

Tearsheet requests to Dr. Caspersen.

Synopsis

“Physical activity,” “exercise,” and “physical fitness” are terms that describe different concepts.

However, they are often confused with one another, and the terms are sometimes used interchangeably. This paper proposes definitions to distinguish them.

Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure. The energy expenditure can be measured in kilocalories. Physical activity in daily life can be categorized into occupational, sports, conditioning, household, or other activities. Exercise is a subset of physical activity that is planned, structured, and repetitive and has as a final or an intermediate objective the improvement or maintenance of physical fitness. Physical fitness is a set of attributes that are either health- or skill-related. The degree to which people have these attributes can be measured with specific tests.

These definitions are offered as an interpretational framework for comparing studies that relate physical activity, exercise, and physical fitness to health.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christensen, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>



Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes

CARDIOVASCULAR PERSPECTIVE

Physical Activity Guidelines for Americans From the US Department of Health and Human Services

Cardiovascular Benefits and Recommendations

The American Heart Association focuses on reducing factors known to increase risk for heart disease and stroke through Life's Simple 7. By focusing on these factors, American Heart Association seeks to both improve the cardiovascular health of all Americans and reduce deaths from cardiovascular disease and stroke by 20% by the year 2020.¹ Physical activity has a strong and positive impact on several of these factors—blood pressure, blood glucose, and body weight, in addition to overall risk for cardiovascular disease incidence and mortality. With the recent release of the second edition of the *Physical Activity Guidelines for Americans* (PAG),² more is known about the benefits of physical activity, and the news is good—benefits start even earlier and are easier to obtain than was previously thought.

Katrina L. Piercy, PhD, RD
Richard P. Troiano, PhD

Piercy, K. L., & Troiano, R. P. (2018). Physical activity guidelines for Americans from the US Department of Health and Human Services: Cardiovascular benefits and recommendations. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 11, e005263. <https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.118.005263>



Intervenciones de Actividades Físicas en la Vida Diaria y Ocupacional:
Prevalencia y la Problemática de la Inactividad Física y el Comportamiento Sedentario

Dr. Edgar Lopategui Corsino

Departamento de Educación y Lenguas Modernas

Nota del Autor

Edgar Lopategui Corsino, Departamento de Educación y Lenguas Modernas,

Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano.

La correspondencia respecto a este artículo debe ser referida a el

Dr. Edgar Lopategui Corsino, Departamento de Educación y Lenguas Modernas,

Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano,

PO Box 191293, San Juan, PR, 00919-1293. Contacto: elopategui@intermetro.edu

26 de marzo, 2026

Lopategui Corsino, E.
(2026). Intervenciones de actividades físicas en la vida diaria y ocupacional: Prevalencia y la problemática de la inactividad física y el comportamiento sedentario. *Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud*.

http://www.saludmed.com/Actividad-Fisica/Actividad-Fisica-Lopa_03-26-2026.pdf



Titulillo: GUÍAS ACTIVIDAD FÍSICA 1995

1

Un Enfoque Nuevo hacia la Actividad Física y el Ejercicio:

Las Primeras Recomendaciones de Actividad Física

Dr. Edgar Lopategui Corsino

Facultad de Educación y Lenguas Modernas

Nota del Autor

Edgar Lopategui Corsino, Departamento de Educación y Lenguas Modernas,

Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano.

La correspondencia respecto a este artículo debe ser referida a el

Dr. Edgar Lopategui Corsino, Departamento de Educación y Lenguas Modernas,

Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano,

PO Box 191293, San Juan, PR, 00919-1293. Contacto: elopategui@intermetro.edu

REVISADO: 26 de marzo, 2026



Saludmed 2026, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "Creative Commons", de tipo [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#).
Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com

Lopategui Corsino, E.
(2026). Un enfoque nuevo
hacia la actividad física y
el ejercicio: Las primeras
recomendaciones de
actividad física
*Saludmed.com: Ciencias
del Movimiento Humano
y de la Salud.*

http://www.saludmed.com/Actividad-Fisica/Guias-Actv-Fisica-1995_Lopa.pdf



Título: ACTIVIDAD FÍSICA/SEDENTARISMO

1

Promoción de Actividades Físicas e Intervenciones del Comportamiento Sedentario:
Estrategias y Modelos

Profesor Edgar Lopategui Corsino
Facultad de Educación y Profesiones de la Conducta

Nota del Autor

Edgar Lopategui Corsino, Facultad de Educación y Profesiones de la Conducta,
Departamento de Educación, Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano.

La correspondencia respecto a este artículo debe ser referida a el
Profesor Edgar Lopategui Corsino, Facultad de Educación y Profesiones de la Conducta,
Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano,
PO Box 191293, San Juan, PR, 00919-1293. Contacto: elopategui@intermetro.edu

REVISADO: 26 de marzo, 2026



Saludmed 2026, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#).
Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com

Lopategui Corsino, E.
(2026). Promoción de actividades físicas e intervenciones del comportamiento sedentario: Estrategias y modelos

Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud.

http://www.saludmed.com/Actividad-Fisica/Promo-Actv-Fisicas_Sedent.pdf



Tremblay et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*
(2017) 14:75
DOI 10.1186/s12966-017-0525-8

International Journal of Behavioral
Nutrition and Physical Activity

RESEARCH

Open Access



Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome

Mark S. Tremblay^{1*}, Salomé Aubert¹, Joel D. Barnes¹, Travis J. Saunders², Valerie Carson³, Amy E. Latimer-Cheung⁴,
Sebastien F.M. Chastin^{5,6}, Teatske M. Altenburg⁷, Mai J.M. Chinapaw⁷ and on behalf of SBRN Terminology
Consensus Project Participants

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., et al. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(75), 1-17.

<https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>



DISCUSSION / DISCUSSION

Letter to the Editor: Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”

Sedentary Behaviour Research Network

Sedentary Behavior Network (2012). Letter to the Editor: Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(3), 540-542.

<https://doi.org/10.1139/H2012-024>



PERSPECTIVES FOR PROGRESS

The Evolving Definition of “Sedentary”

Russell R. Pate, Jennifer R. O’Neill, and Felipe Lobelo

Department of Exercise Science, Arnold School of Public Health, University of South Carolina, Columbia, SC, United States

PATE, R.R., J.R. O’NEILL, and F. LOBELO. The evolving definition of “sedentary.” *Exerc. Sport Sci. Rev.*, Vol. 36, No. 4, pp. 173–178, 2008. *Studies that did not directly measure sedentary behavior often have been used to draw conclusions about the health effects of sedentariness. Future claims about the effects of sedentary, light, and moderate-to-vigorous activities on health outcomes should be supported by data from studies in which all levels of physical activity are differentiated clearly and measured independently.*

Key Words: physical activity, health, accelerometry, adult, child

Pate, R. R., O’neill, J. R., & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of “sedentary”. En P. M. Clarkson, (Ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(4), 173-178. Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins. doi:10.1097/JES.0b013e3181877d1a.

Recuperado de http://www.sph.sc.edu/usc_cparg/pdf/Sedentary2008.pdf



GUÍAS, DIRECTRICES, O RECOMENDACIONES



2018



Physical Activity Guidelines for Americans

2nd edition



U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical activity guidelines for Americans* (2da ed.). Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf



2021

DIRECTRICES DE LA OMS
SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA
Y COMPORTAMIENTOS
SEDENTARIOS



Organización
Mundial de la Salud

Organización Mundial de la Salud (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



RECURSOS ACADÉMICOS:

LIBROS



2026

Lippincott® Connect available for this title



ACSM's

Guidelines for Exercise Testing and Prescription

Twelfth Edition



Wolters Kluwer

Ozemek, C., & American College of Sports Medicine (Eds.). (2026). *Guidelines for exercise testing and prescription* (12ma ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer



Benefits and Risks Associated With Physical Activity

CHAPTER 1

INTRODUCTION

This chapter summarizes information regarding the general benefits and risks of physical activity (PA) and/or exercise. Information related to the benefits of PA and exercise specific to a disease, disability, or health condition are explained within the respective chapters of this edition of the guidelines. PA continues to take on an increasingly important role in the prevention and treatment of multiple chronic diseases, health conditions, and their associated risk factors. Thus, this chapter focuses on the public health perspective that forms the basis for the current PA recommendations (1–6). This chapter concludes with recommendations for reducing the incidence and severity of exercise-related complications for primary and secondary prevention programs.

PHYSICAL ACTIVITY AND FITNESS TERMINOLOGY

PA and exercise are often used interchangeably; however, these terms are not synonymous. PA is defined as any bodily movement produced by the contraction of skeletal muscles that results in an increase in caloric requirements over resting energy expenditure (7). *Exercise*, on the other hand, is a type of PA consisting of planned, structured, and repetitive bodily movement done to improve and/or maintain one or more components of physical fitness (7). *Physical fitness*, although defined in several ways, has generally been described as a set of attributes or characteristics individuals have or achieve that relate to their ability to perform PA and activities of daily living (7). These attributes or characteristics are commonly separated into health- and skill-related components of physical fitness. Nonetheless, recent evidence suggests that these components of physical fitness may not be mutually exclusive, as several skill-related components can be important for achieving health goals and, therefore, should be incorporated when designing exercise prescription programs with different populations (e.g., power and balance activities with older adults) (Box 1.1).

General Principles of Exercise Prescription

CHAPTER 5

The scientific evidence demonstrating the beneficial effects of exercise is indisputable (1). Moreover, the benefits of exercise outweigh the risks for most adults (see *Chapters 1 and 2*) (1–3). In addition, sedentary behaviors increase adverse health outcomes, even among those who exercise regularly (4–8). Although activity breaks, or frequent daily activity bouts of any duration, are recommended by the *2018 Physical Activity Guidelines* (1) and believed to mitigate some of the negative consequences of sedentary behavior, gaps still exist in the literature related to sedentary behavior and activity breaks (9,10).

Therefore, in addition to minimizing sedentary activities, the optimal exercise prescription (Ex Rx) should address components of cardiorespiratory (aerobic) and muscular fitness, mobility/flexibility, and body composition. Thus, a well-crafted Ex Rx should aim to improve at least one health-related component of fitness and also include a plan to decrease periods of physical inactivity (2,3,8,11). The exercise professional is also required to determine appropriate modifications of exercise programming that may include progression and regression to help maximize movement competence and safety of individuals in each of the components of fitness.

AN INTRODUCTION TO THE PRINCIPLES OF EXERCISE PRESCRIPTION

This chapter employs the FITT principles of Ex Rx:

- F: Frequency (how often)
- I: Intensity (level of exertion)
- T: Time (duration of exercise sessions)
- T: Type (mode of activity)

In addition, components such as volume (V) (total amount of exercise) and progression (P) (exercise advancement) should also be considered when designing an individualized Ex Rx consistent with American College of Sports Medicine (ACSM) recommendations.



2009

*Physical Activity
Intervention Series*

Developing Effective Physical Activity Programs

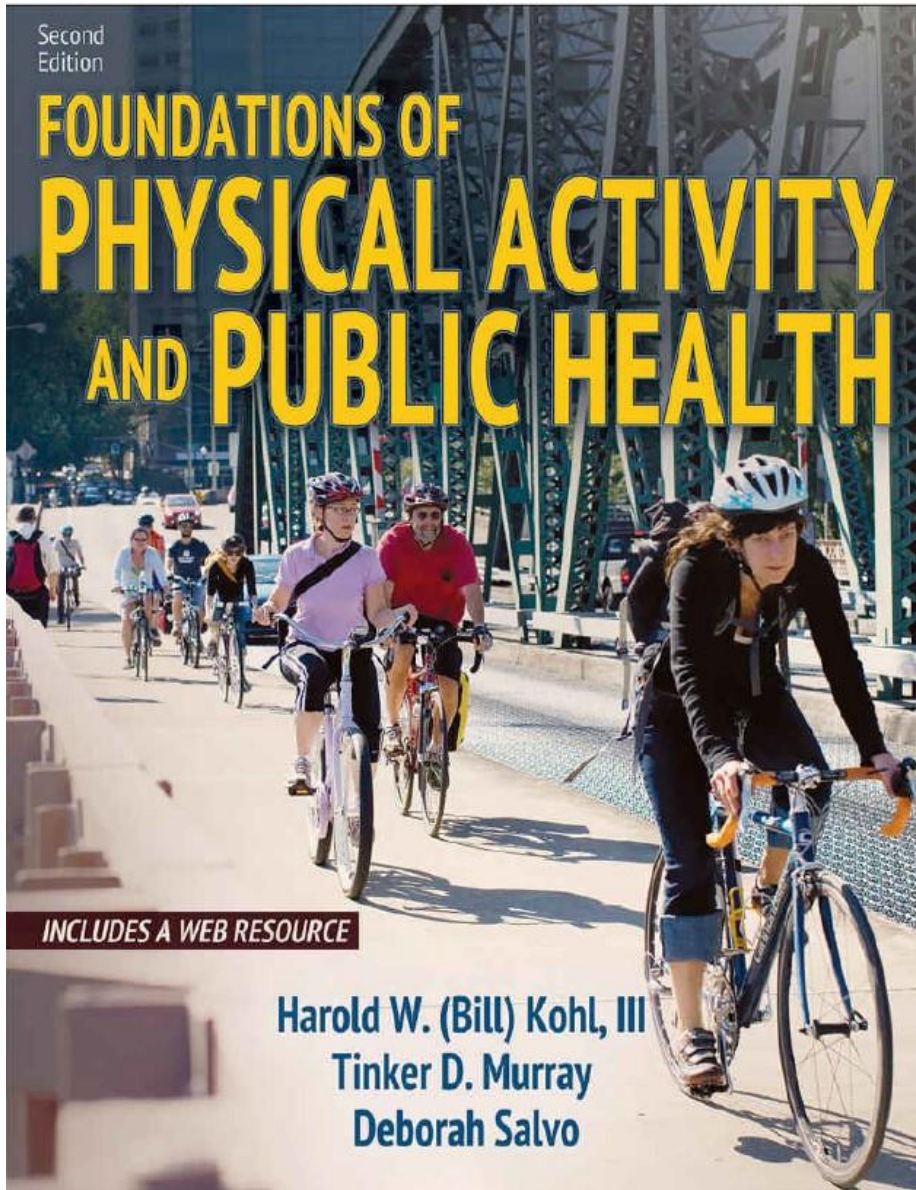


**Lynda B. Ransdell • Mary K. Dinger
Jennifer Huberty • Kim H. Miller**

Ransdell, L.,
Dinger, M. K.,
Huberty, J., &
Miller, K. (2009).
*Developing
Effective. Physical
Activity Programs.*
Champaign, IL:
Human Kinetics.



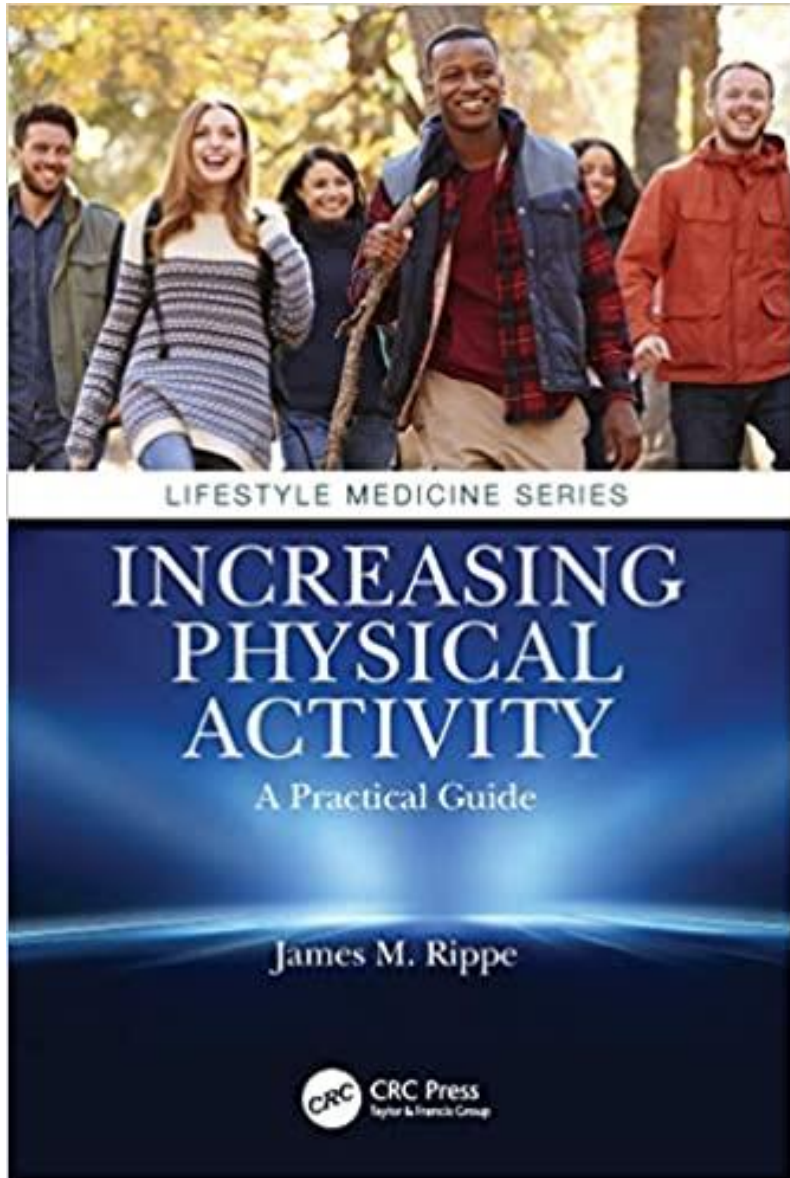
2020



**Kohl, H. W. III.,
Murray, T. D., & Salvo,
D. (2020).**
*Foundations of
physical activity and
public health (2da ed.).*
**Champaign, IL:
Human Kinetics.**
Disponibile en:
<https://drive.google.com/file/d/1tXDz5mceJTXUD1up4NBRLfEojGIYRA6/view?usp=sharing>



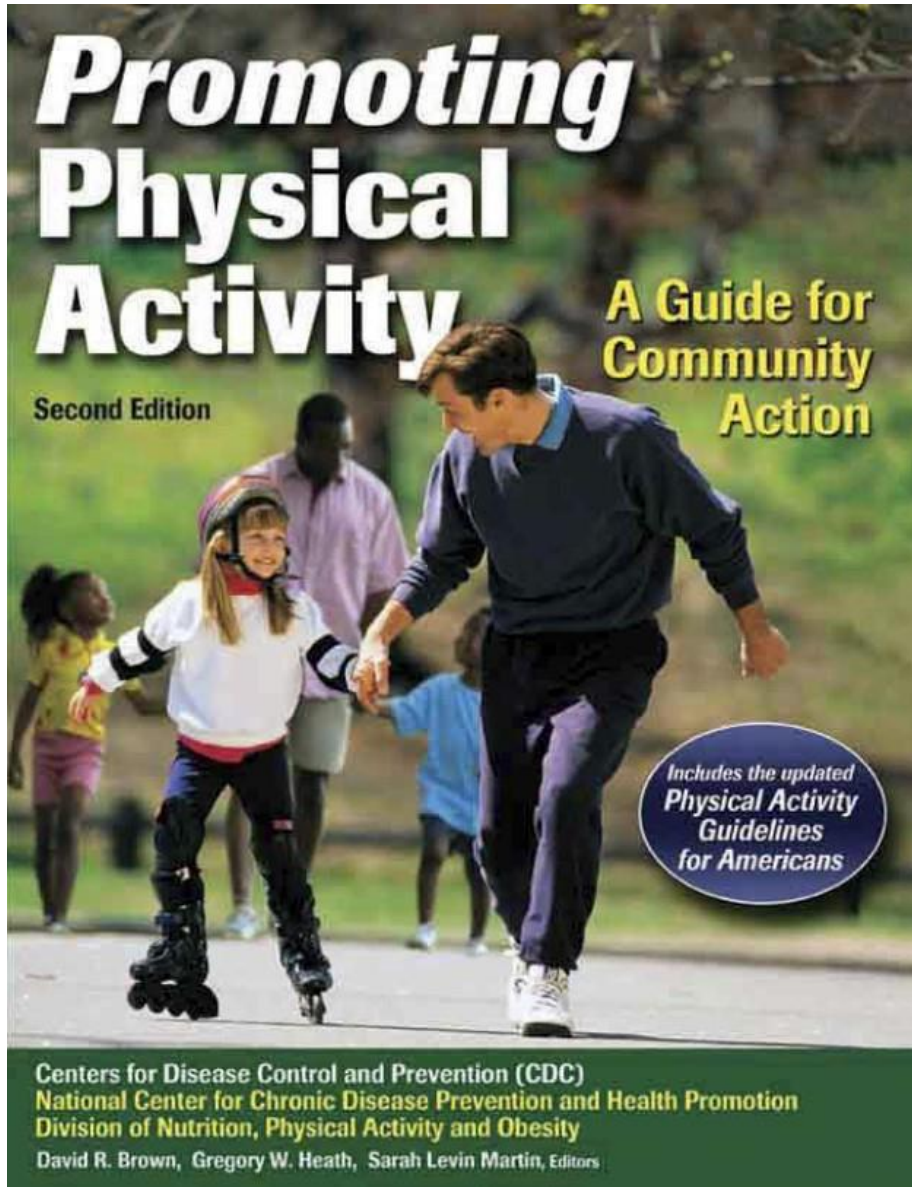
2021



Rippe, J. M. (2021). *Increasing physical activity: A practical guide*. Boca Raton, FL: CRC Press, an imprint of Taylor & Francis Group, LLC.



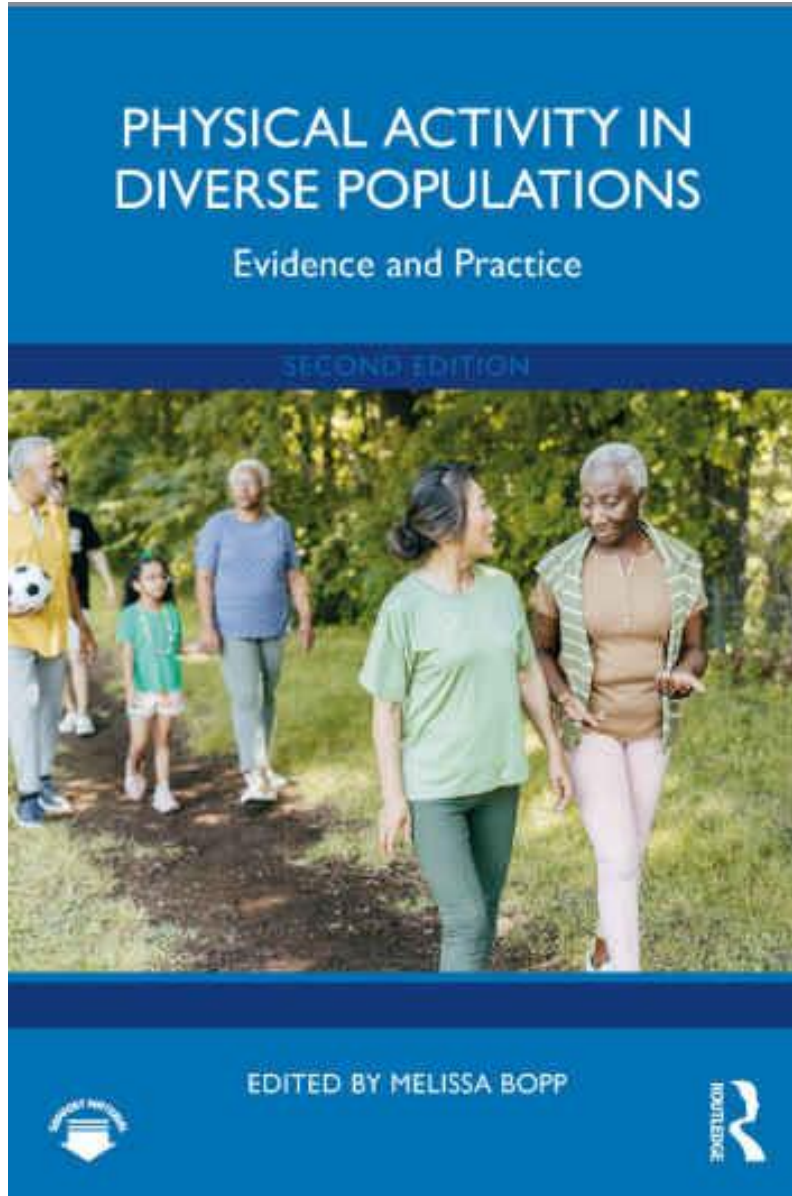
2010



Brown, D. R., Heath, G. W., & Martin, S. L. (Eds.) (2010). *Promoting physical activity: A guide for community action.* Champaign, IL: Human Kinetics



2026

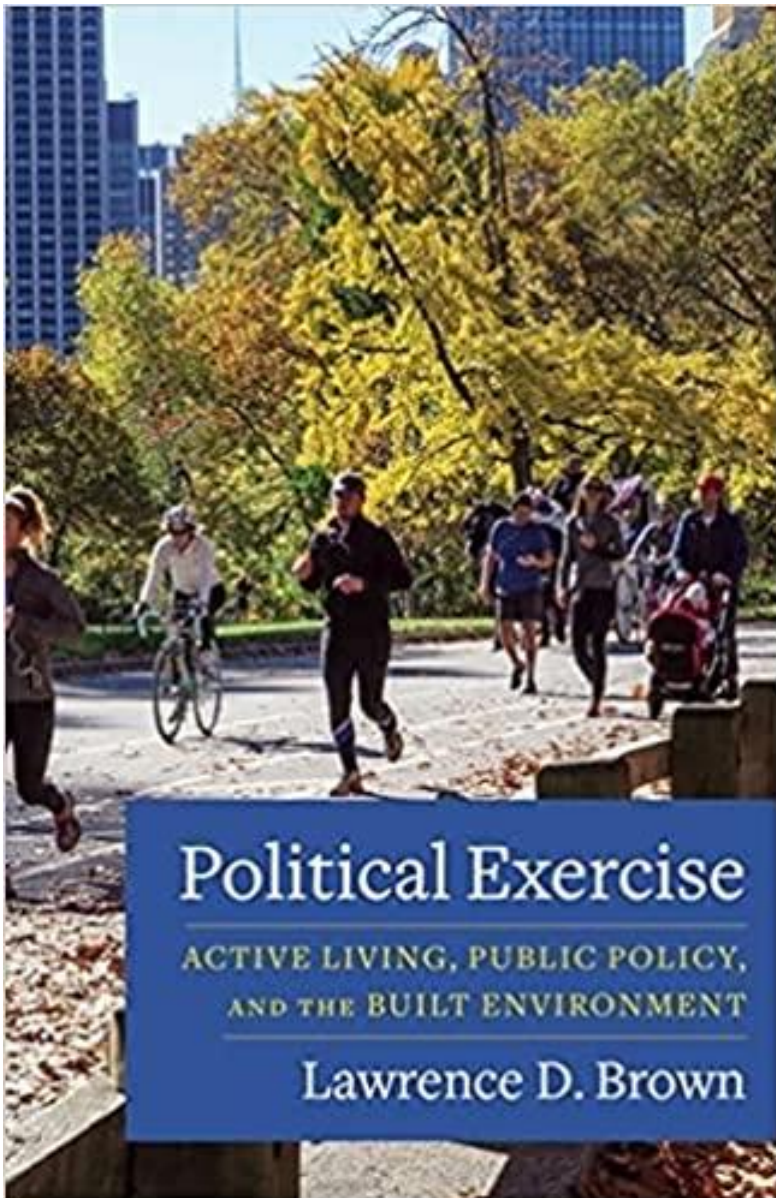


Bopp, M. (Eds). (2026). *Physical activity in diverse populations: Evidence and practice* (2da ed.). New York, NY: Routledge, an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.

<http://doi.org/10.4324/9781003474159>



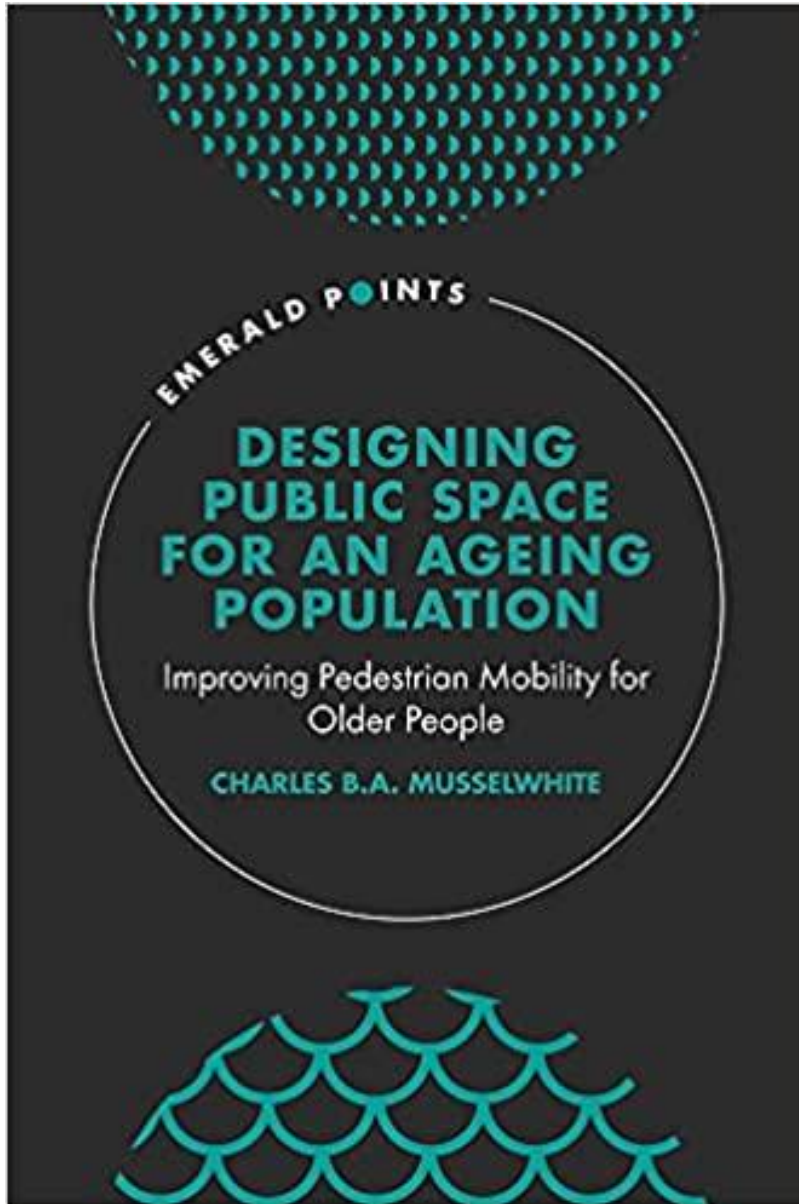
2022



**Brown, L. D. (2022).
*Political exercise:
Active living, public
policy, and the built
environment.* New
York, NY: Columbia
University Press.**



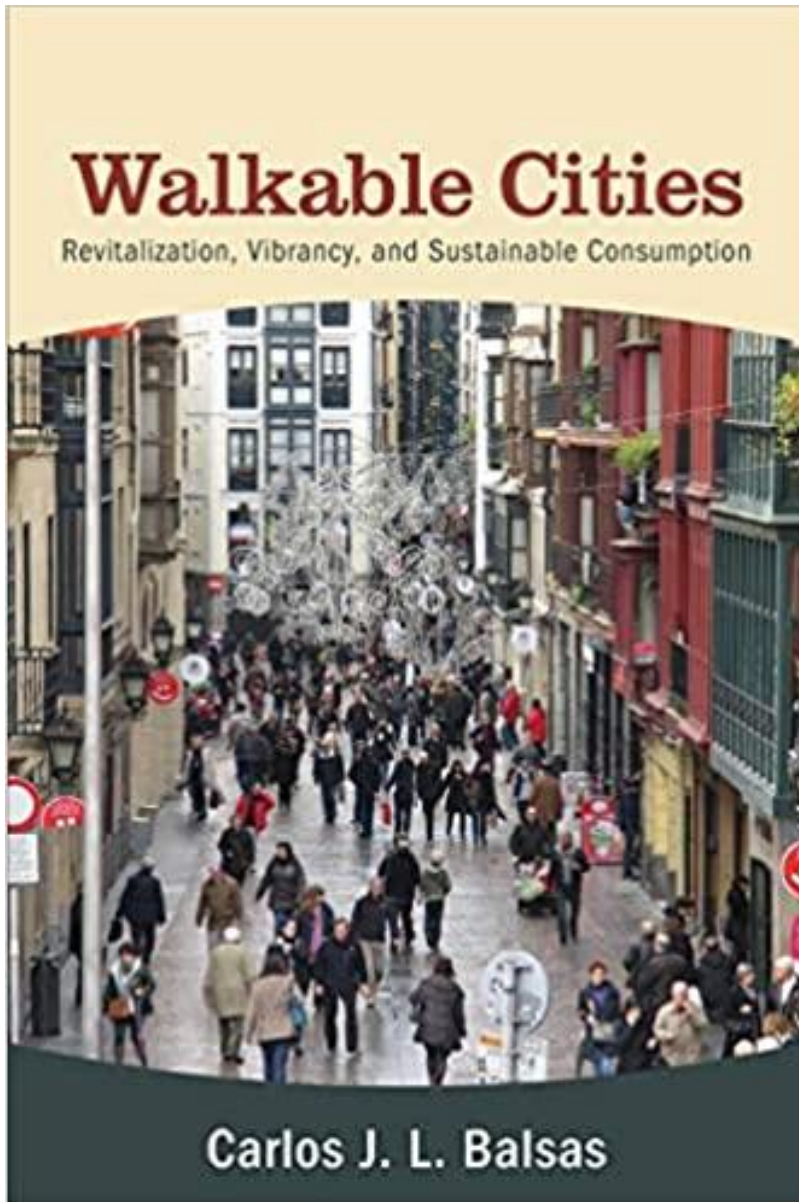
2021



**Musselwhite, C., B.A..
(2021). *Designing
public space for an
ageing population:
Improving pedestrian
mobility for older
people*. Bingley, UK:
Emerald Publishing
Limited.**



2019



**Balsas, C. J. L. (2019).
*Walkable cities:
Revitalization,
vibrancy, and
sustainable
consumption.* Albany,
NY: State University of
New York (SUNY)
Press.**



PALABRAS CLAVES

DEFINICIONES:

TERMINOLOGÍA DE LA

PRESENTACIÓN:

CONCEPTOS

BÁSICOS



DEFINICIONES MEDULARES



- **Movimiento Humano:** *Cambio posición*
- **Actividad Física:** *Movimiento diario y energía*
- **Ejercicio:** *Movimiento humano planificado*
- **Ejercicio Verde:** *Actividades ambiente natural*
- **Vida Activa:** *Actividades físicas regulares*
- **Aptitud Física:** *Capacidad trabajo físico y tareas*
- **Energía:** *Capacidad para generar trabajo*
- **Expendio Energético:** *Energía de calor metabólico*



DEFINICIONES MEDULARES

- **Expendio Energético Total:** *Suma todas las energías*
 $TEE = BMR + DIT + NEAT + ExEE$
- **Equivalente Metabólico (MET):** *Tasa Metabólica Basal*
 $1 \text{ MET} = 3.5 \text{ mL O}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \text{ MC} \cdot \text{min}^{-1}$
- **inactividad Física:** *No cumple con las guías*
- **Comportamiento Sedentario:** $EE \leq 1.5 \text{ METs}$
- **Intensidad:** *Presión fisiológica organismo humano*
- **Intensidad Moderada:** $EE \text{ de } 3 \text{ a } 5.9 \text{ METS}$
- **intensidad Vigorosa:** $EE \geq 6 \text{ METs}$



DEFINICIONES MEDULARES

- **Salud Pública:** *Acciones población promo/prevent*
- **Modelo Ecológico:** *Intraperson, ambiente, políticas*
- **Ambiente Construido:** *Creación humana*
- **Transportación Activa:** *Genera propio ser humano*
- **Movilidad Urbana:** *Calidad del acceso urbano*
- **Acceso Mejorado:** *Propician las actividades físicas*
- **Comportamiento Peatonal:** *Afectado por ambiente*
- **Movimiento Peatonal:** *Depende del ambiente físico*



NOTA. Adaptado de:
“Introduction to
Kinesiology” por D. V.
Knudson y S. J. Hoffman,
2018. En S. J. Hoffman &
D. V. Knudson (Eds.),
*Introduction to kinesiology:
Studying physical activity*
(5ta ed., pp. 19-48).
Champaign, IL: Human
Kinetics. Copyright 2018
por Duane V. Knudson;
*Biomechanical Basis of
Human Movement.*, 4ta ed.;
(pp. 4, 6), por J. Hamill, K.
M. Knutzen, & T. R.
Derrick, 2015,
Philadelphia, PA:
Lippincott Williams &
Wilkins, a Wolters Kluwer
business. Copyright 2015
por Cengage Learning.
Copyright 2015, por
Lippincott Williams &
Wilkins, a Wolters Kluwer
business.



MOVIMIENTO HUMANO

Cualquier **cambio en posición** del cuerpo,
como un todo
o de sus segmentos,
relativo a un **marco
de referencia** en el
ambiente o a
las partes del
organismo humano



TIPOS DE: *MOVIMIENTO* *HUMANO*

- **Actividad física**
- **Ejercicio**
- **Deportes**
- **Actividades recreativas activas**



ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier **movimiento humano** producido por los músculos esqueléticos, lo cual resulta en un **gasto energético**

NOTA. Tomado de: "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research", por: C. J. Caspersen, K. E. Powell, y G. M. Christensen, 1985, *Public Health Reports*, 100(2), p. 126. Recuperado de

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>



EJERCICIO

Una forma de **actividad física** previamente **planificada**, con una estructura y de tipo repetitivo, dirigido hacia el mejoramiento de la aptitud física

NOTA. Adaptado de: "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research", por: C. J. Caspersen, K. E. Powell, y G. M. Christensen, 1985, *Public Health Reports*, 100(2), p. 126. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>



Tabla 6: Comparación entre Actividad Física y Ejercicio.

| CARACTERÍSTICA | ACTIVIDAD FÍSICA | EJERCICIO |
|--|----------------------|---|
| Movimiento Corporal mediante los Músculos Esqueléticos | SI | SI |
| Gasto Energético (kcal) | SI | SI |
| Fluctuación: <i>Alto a Bajo</i> | SI | SI |
| Relación con la: <i>Aptitud Física</i> | Correlación Positiva | Alta Correlación Positiva |
| Planificación | NO | <p>▶ Diseño estructurado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Plan de movimientos corporales repetitivos. <p>▶ Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mantener o mejorar los componentes de la aptitud física. |

NOTA. Adaptado de: "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research," por C. J. Caspersen, K. E. Powell y G. M. Christensen, 1985, *Public Health Reports*, 100(2), p. 129. Recuperado de <http://pubmedcentralcanada.ca/pmcc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>

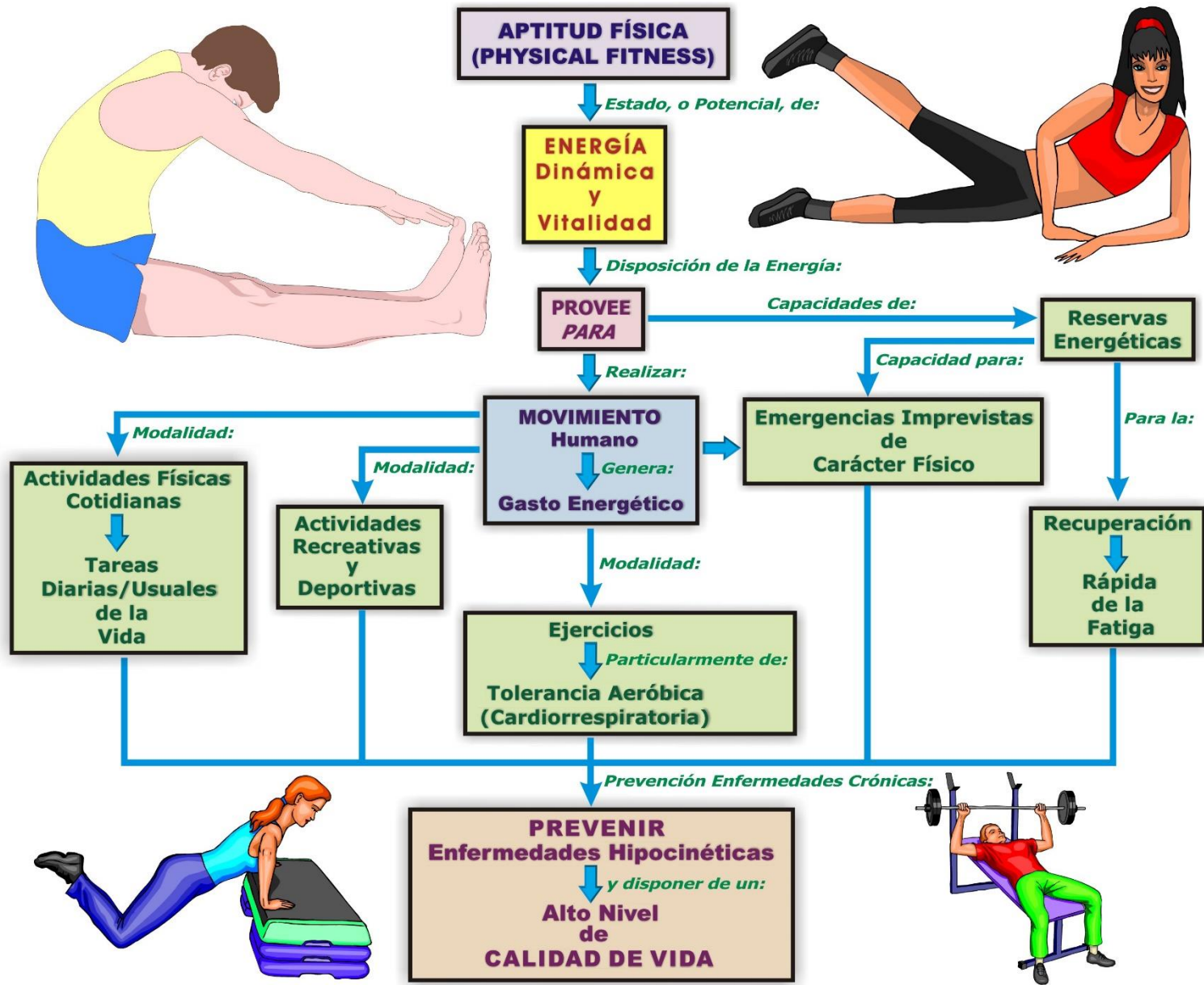


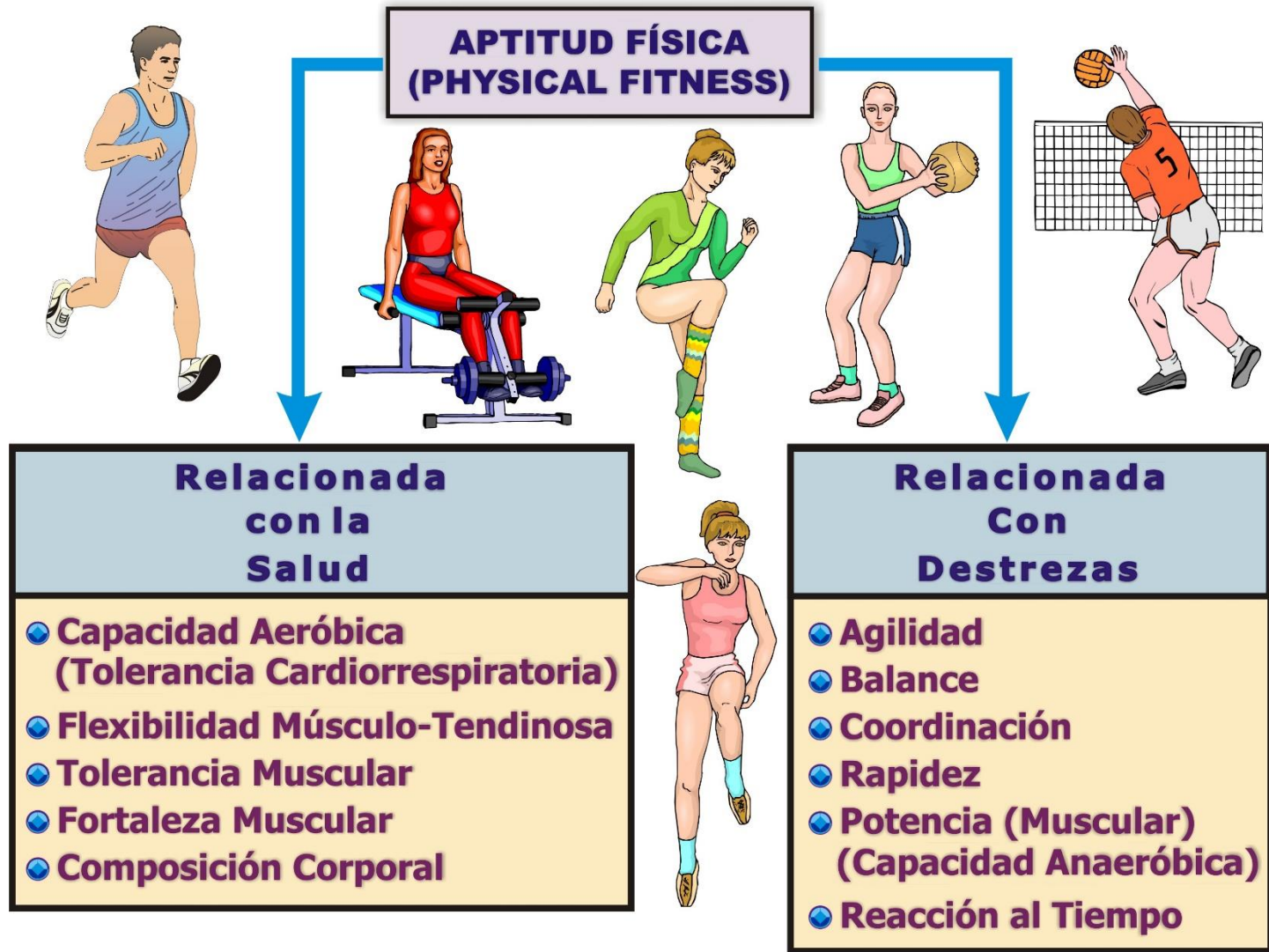
APTITUD FÍSICA

Según Casperson, 1985:

Un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan que se relaciona con la habilidad para llevar a cabo actividad física

NOTA. Adaptado de: "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research", por: C. J. Caspersen, K. E. Powell, y G. M. Christensen, 1985, *Public Health Reports*, 100(2), p. 128. Recuperado de <http://pubmedcentralcanada.ca/pmcc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>





NOTA. Adaptado de: "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research", por: C. J. Caspersen, K. E. Powell, y G. M. Christensen, 1985, *Public Health Reports*, 100(2), p. 128. Recuperado de <http://pubmedcentralcanada.ca/pmcc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>



ENERGÍA

La capacidad para desempeñar trabajo

NOTA. Adaptado de: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2025). *Physiology of sport and exercise* (9na ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



EXPENDIO ENERGÉTICO (EE)

La *energía*, en la forma
de *calor* metabólico,
que genera el ser
humano



LA ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDE MEDIR EN TÉRMINOS DE:

- **Calorías usadas por minuto:**
Una caloría puede proveer energía hasta aproximadamente 25 pasos de caminata
- **Equivalencias metabólicas (METs) :**
Aproximadamente, 1 MET equivale a 1.2 calorías
- **Nivel de actividad física (PAL) :**
Es una medida de la cantidad de energía gastada por día y sobre aquella requerida para el metabolismo basal o en reposo

NOTA. Reproducido de: *Health & Wellness*. 12th ed., (pp. 152, 574), por G. E. Gordon & E. Golanty, 2016, Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning. Copyright 2016 por: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company



EXPENDIO ENERGÉTICO TOTAL (EET) O TOTAL ENERGY EXPENDITURE (TEE)

COMPONENTES

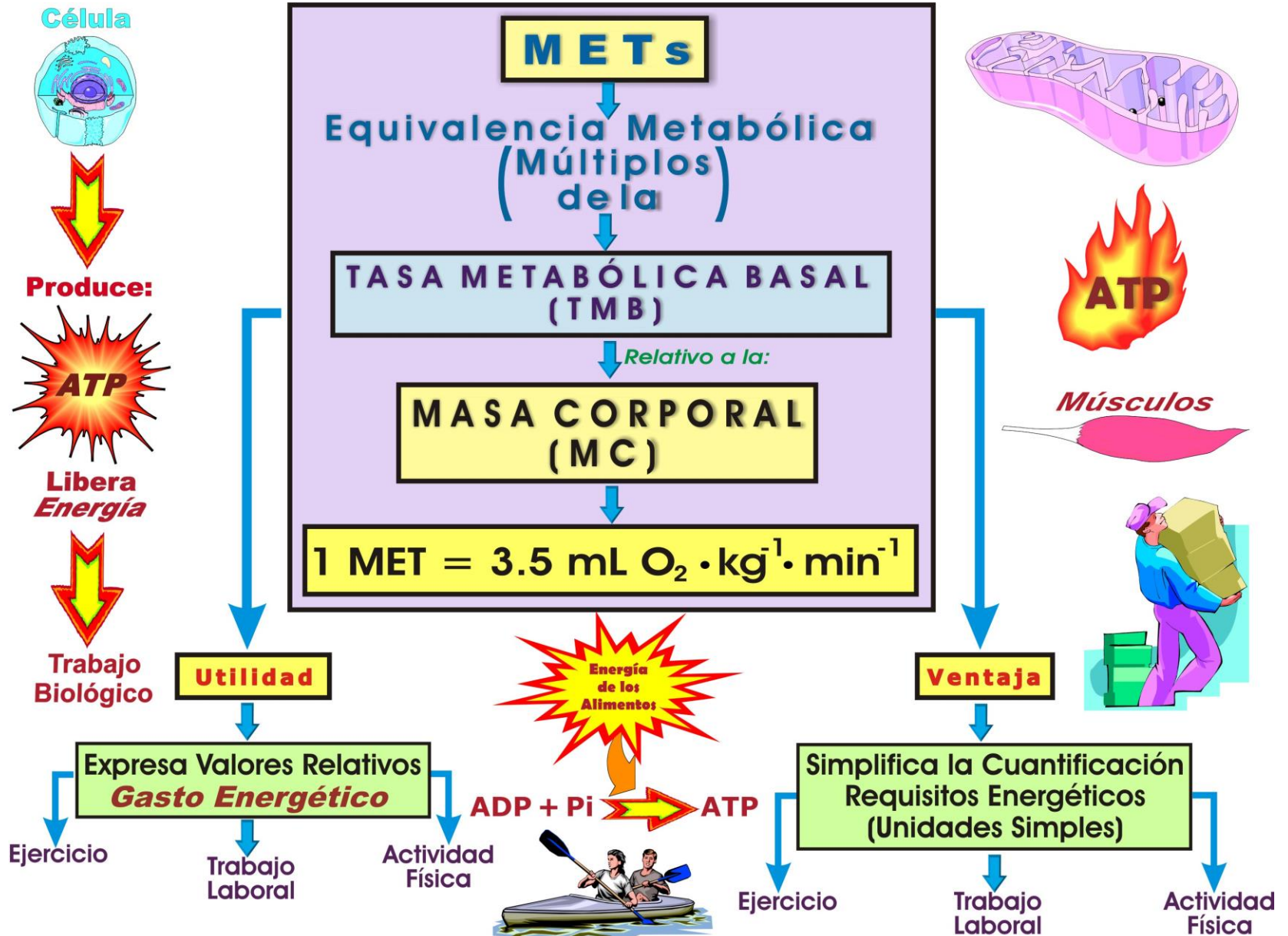


➤ $EET = TMB + ETE + TAFE + EEE$



➤ $TEE = BMR + DIT + NEAT + ExEE$

- Tasa Metabólica (TMB) o Basal Metabolic Rate (BMR)
- Efecto Térmico de los Alimentos (ETA) o Diet Induce Thermogenesis (DIT)
- Termogénesis de la Actividad Física que Excluye al Ejercicio (TAEE) o Non-Exercise Activity Thermogenesis (NEAT)
- Expendio Energético durante el Ejercicio (EEE) o Exercise Energy Expenditure (ExEE)





INACTIVIDAD FÍSICA

Ausencia de un nivel apropiado respecto a las recomendaciones nacionales, o globales, más recientes de actividades físicas

NOTA. Adaptado de: Coyle, E. F., Burton, H. M., & Satiroglu, R. (2022). Inactivity causes resistance to improvements in metabolism after exercise. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 50(2), 81-88. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000280>; Healey, J. (Ed.). (2019). Physical inactivity. *Issues in Society*, Volume 443. Australia: The Spinney Press; Owen, N, Healy, G. N., Matthews, C. E, & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>



COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Actividades inactivas en que se está despierto, caracterizadas por un expendio energético (EE) que oscile de 1.0 a 1.5 unidades Metabólicas (o definido como ***menor o igual a 1.5 METs***), estando sentado, reclinado o recostado

NOTA. Adaptado de: Owen, N. (2017). Emergence of research on sedentary behavior and health. En W. Zhu & N. Owen (Eds.), Sedentary behavior and health: Concepts, assessments, and interventions (pp. 3-12). Champaign, IL: Human Kinetics; Pate, R. R., O’neill, J. R., & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of “sedentary”. En P. M. Clarkson, (Ed.), Exercise and Sport Sciences Reviews, 36(4), 173-178. Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins. doi:10.1097/JES.0b013e3181877d1a; Sedentary Behaviour Research Network (2012). Letter to the editor: Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. Applied Physiology Nutrition and Metabolism 37(3), 540-542. <https://doi.org/10.1139/H2012-024>; Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., et al. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(75), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>; Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 35(6), 725-740. doi:10.1139/H10-079



COMPORTAMIENTO SEDENTARIO: *CONCEPTO: ≤ 1.5 METS*

| METS | SPECIFIC ACTIVITY | EXAMPLES |
|------|-------------------|--|
| 1.5 | home activities | sitting - knitting, sewing, lt. wrapping (presents) |
| 1.0 | inactivity, quiet | lying quietly, doing nothing, lying in bed awake |
| 1.0 | inactivity, quiet | sitting quietly and watching television |
| 1.0 | inactivity, quiet | sitting quietly, sitting smoking, listening to music |
| 0.9 | inactivity, quiet | sleeping |
| 1.2 | inactivity, quiet | standing quietly (standing in a line) |
| 1.0 | inactivity, light | reclining - writing |
| 1.0 | inactivity, light | reclining - talking or talking on phone |
| 1.0 | inactivity, light | reclining - reading |
| 1.0 | inactivity, light | meditating |

NOTA. Reproducido de: " Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities ", por: B. E. Ainsworth,, W. L.Haskell,, M. C.Whitt,, M. L. Irwin,, A. M. Swartz,, S. J., Strath, W. L., O'Brien, D. R. Jr, Bassett, K. H. Schmitz,, P. O. Emplaincourt,, D. R. Jr, Jacobs, & A. S. Leon, 2000, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9 Suppl), S498-S504. Recuperado de <http://ocw.um.es/cc-de-la-salud/alimentacion-y-nutricion-actuales/otros-recursos-1/or-f-003.pdf>



COMPORTAMIENTO SEDENTARIO: *ACTIVE COUCH POTATO*



► Cumple con las guías de actividades físicas:

● De moderada a vigorosa actividad:

► **PERO:** Durante su Tiempo Libre o laboral:

Incurren en periodos extensos de sedentarismo

NOTA. Información de: "Too much sitting: the population health science of sedentary behavior", por: N. Owen, G. N. Healy, C. E, Matthews, y D. W. Dunstan, 2010, *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. doi: 10.1097/JES.0b013e3181e373a2. Recuperado de <http://www.uq.edu.au/uqwellness/docs/Too-much-sitting.pdf>



ACTIVIDAD FÍSICA DE: *INTENSIDAD* MODERADA A VIGOROSA

Aquellos actividades físicas que parten de 3 METs, pero pueden llegar a ser igual o mayor de 6 METs

NOTA. Adaptado de: Ozemek, C., & American College of Sports Medicine (Eds.). (2026). Guidelines for exercise testing and prescription (12ma ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer



LAS GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA ES UN ASUNTO DE ***SALUD PÚBLICA***





ENFOQUE DE LA: *SALUD* *PÚBLICA*

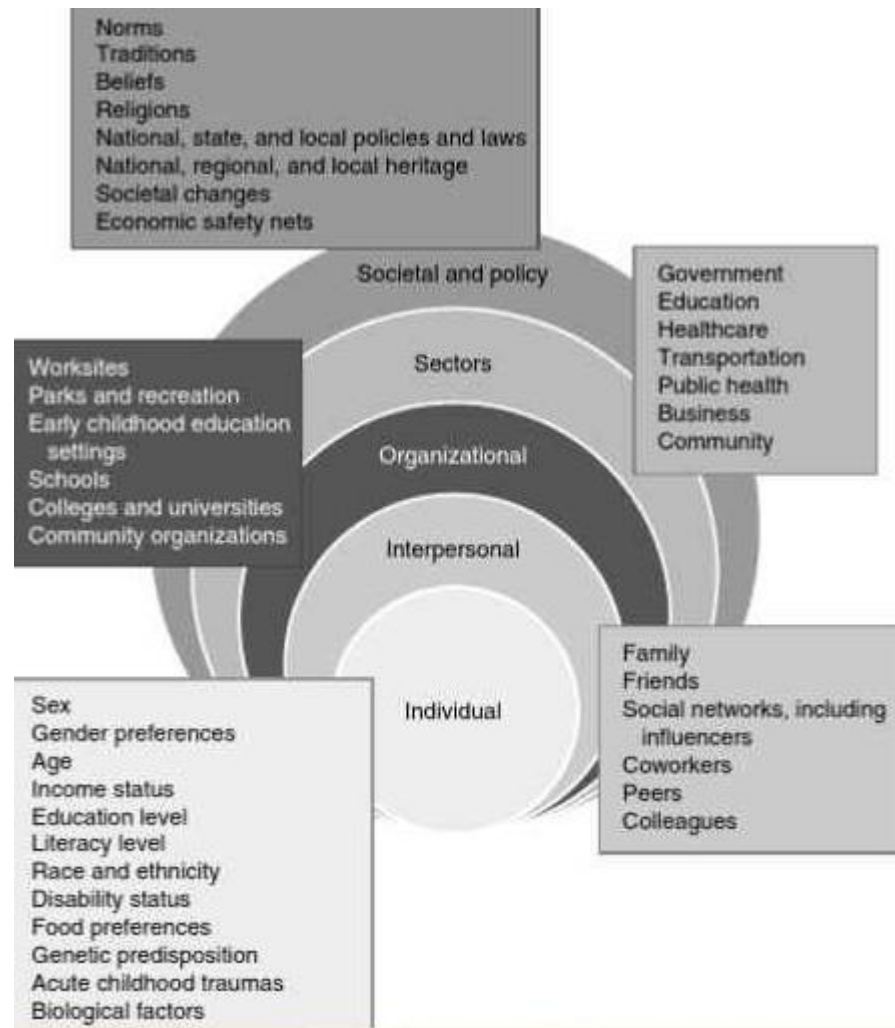


**PARTICIPACIÓN EN
ACTIVIDADES FÍSICAS
DETERMINANTES:
MODELO
SOCIO-
ECOLÓGICO**



EL MODELO SOCIO-ECOLÓGICO

- Explica cómo las variables de comportamiento, sociales y económicas afectan la salud
- Explica los factores que intervienen en el comportamiento de salud manifestado por la población
- Variables que influyen en las decisiones de las personas que afectan su salud



NOTA. Tomado de: “Introduction to public health nutrition,” Por M. Spence, & C. Schand, 2021. En *Public Health Nutrition: Rural, Urban, and Global Community-Based Practice*. (pp. 12, 15), por En M. Barth, R. Bell, & K. Grimmer (Eds.), 2021, New York, NY: Springer Publishing Company, LLC.. Copyright 2021 Springer Publishing Company, LLC.



PROMOCIÓN – Actividad Física: *INTERVENCIONES* INFLUENCIAS: Decisiones

VARIABLES QUE AFECTAN LA PARTICIPACIÓN: *ACTIVIDADES FÍSICAS*

* **MODELO: SOCIO-ECOLÓGICO** *

- Intrapersonales: *Biológico y Psicológico*
- Interpersonales: *Ambiente Socio-Cultural*
- Ambiente Construido: *Ser Humano*
- Ambiente Físico: *Naturaleza*
- Políticas Públicas: *Leyes y Reglas*





ACCIONES DE SALUD

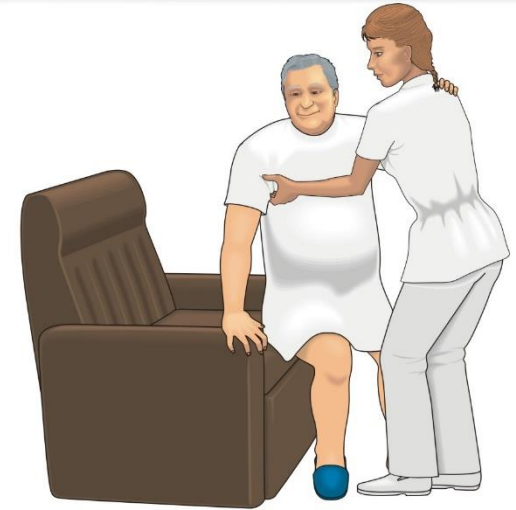
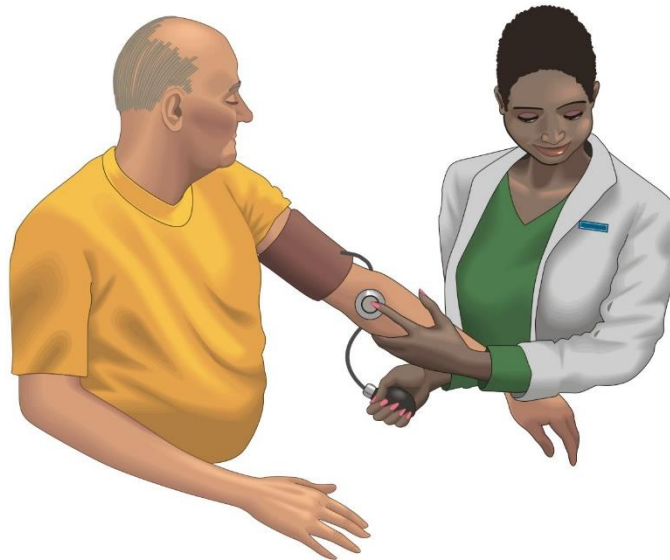
Salud

Preventiva

PROMOCIÓN

PREVENCIÓN

**RECUPERACIÓN/
REHABILITACIÓN**

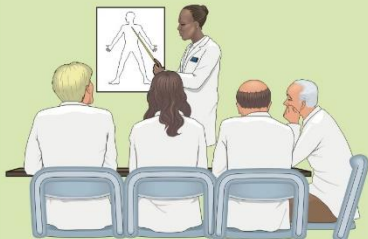


MEDIDAS PREVENTIVAS

Acciones de Salud:

PRIMARIA

- Promoción
- Educación



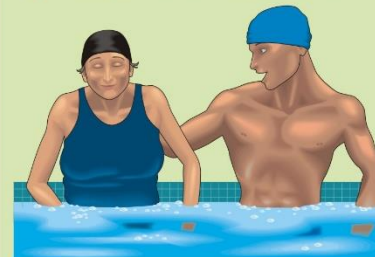
SECUNDARIA

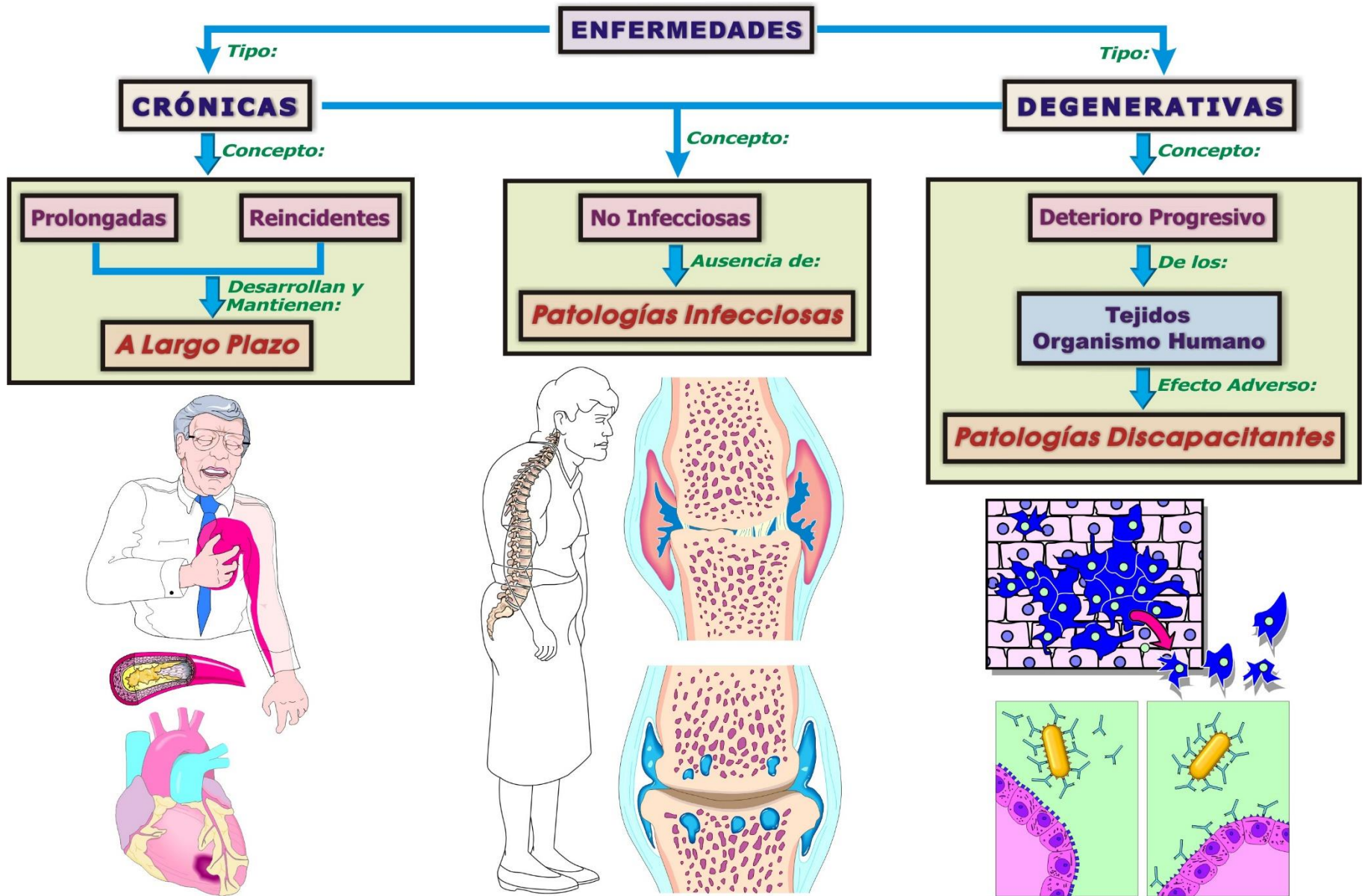
- Protección
- Prevención



TERCIARIA

- Recuperación
- Rehabilitación





Calidad de Vida • Prevención • Nutrición • Cuerpo Sano  Salud Belleza

buenavida



EDICIÓN ESPECIAL

OBESIDAD

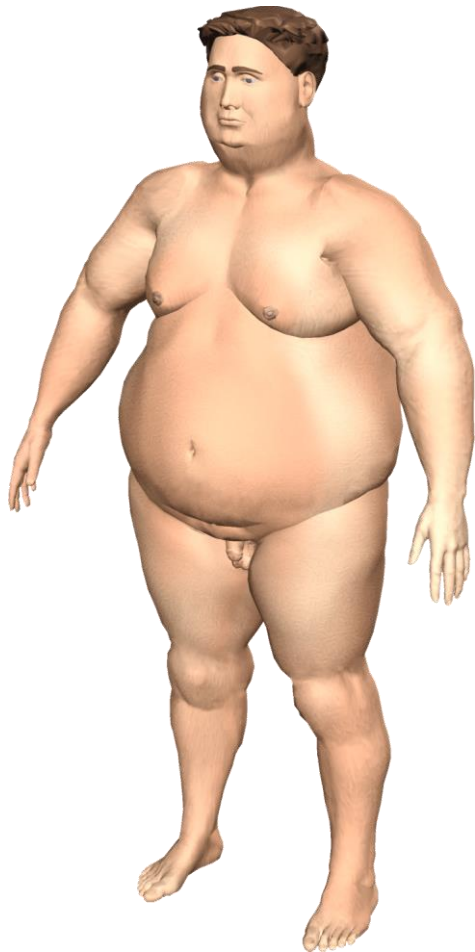
Puerto Rico tiene una epidemia de obesidad con más del 62% de la población obesa.

OCTUBRE 2013
\$ 2.75 US



www.casiano.com

Como consecuencia, estas personas se enfrentan a problemas de salud como diabetes, cáncer, afecciones cardiacas y otros que probablemente restarán hasta 10 años a su vida. Conoce qué puedes hacer para tomar acción contra la obesidad ¡ya!



En promedio, la población obesa asume una postura de pie 2.5 horas menos por día, en comparación con el colectivo que posee una composición corporal aceptable

NOTA. Información de: “Interindividual variation in posture allocation: possible role in human obesity”, por: J. Levine, L. Lanningham-Foster, S. McCrady, A., Krizan, L., Olson, P., Kane, M. D., Jensen, & M. Clark, 2005, *Science*, 307(5709), 584-586.



ESCALA CONTINUA DEL MOVIMIENTO FÍSICO

FISIOLOGÍA DEL SEDENTARISMO

FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO HUMANO

Dormir Comportamiento Sedentario Alta Actividad Moderada Actividad Física Ejercicio Intenso

- ← METs → +



NOTA. Adaptado de: "Physiological and health implications of a sedentary lifestyle," por M. S. Tremblay, R. C., Colley, T. J., Saunders, G. N., Healy, y N. Owen, 2010, *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), p. 726. doi:10.1139/H10-079. Recuperado de http://www.sfu.ca/~leyland/Kin343_Files/sedentary_review_paper.pdf



**CIENCIAS DEL
MOVIMIENTO HUMANO
y la
MEDICINA DEL DEPORTE:
TENDENCIAS:
REQUERIDO
CONOCER**



TENDENCIAS Y CAMPAÑAS

- **El Ejercicio es Medicina®**
- **Iniciativa: *Personas Saludables (Healthy People)***
- **Guías de actividad física**
- **Sedentarismo e inactividad física**
- **Comportamiento sentado**
- **Fisiología clínica del ejercicio**
- **Salud y aptitud física corporativa**
- **Entrenamiento funcional**
- **Emprendimiento Deportivo**

**Exercise
is Medicine**

<https://www.exerciseismedicine.org/>



<https://odphp.health.gov/healthy-people>



<https://www.sedentarybehaviour.org/>



<https://www.juststand.org/>



<https://www.heartfoundation.org.nz/about-us/news/blogs/what-does-it-mean-to-sit-less>



PERSONAS SALUDABLES 2030 : *HEALTHY PEOPLE 2030*

DIRECCIÓN DEL SITIO WEB: <https://odphp.health.gov/healthypeople>

Objectives and Data ▾

Tools for Action ▾

 **Healthy People 2030**



Healthy People 2030

Building a healthier future for all



GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA



GUÍAS – ACTIVIDADES FÍSICAS: *ESTADOS UNIDOS: ADULTOS*

EVOLUCIÓN: Parte I

- ▶ **CDC/ACSM (Pate et al., 1995):**
 - Frecuencia: *Mayoría días* ● Duración: ≥ 30 min/día
 - Intensidad: *MOD (3-6 METS)*
- ▶ **Informe Cirujano USA (USDHHS, 1996):**
 - Frecuencia: *Mayoría días* ● Duración: ≥ 30 min/día
 - Intensidad: *MOD (3-6 METS)*
- ▶ **Institute of Medicine (2005):**
 - Frecuencia: *Diario* ● Duración: ≥ 60 min/día
 - Intensidad: *MOD (3-6 METS)*



GUÍAS – ACTIVIDADES FÍSICAS: *ESTADOS UNIDOS: ADULTOS*

EVOLUCIÓN: Parte II

➤ USDHHS y USDA (2005):

- Frecuencia: *Mayoría días*
- Duración: ≥ 30 min/día
- Intensidad: *MOD (3-6 METS)*

➤ ACSM/AHA (Haskell et al., 2007):

- Frecuencia: *MOD: 5 días/semana; VIGO: 3 días/semana*
- Intensidad: *MOD: (3 - 5.9 METs) a VIGO (≥ 6 METs)*
- Duración: *MOD: ≥ 30 min/día; VIGO ≥ 20 min/día*





GUÍAS – ACTIVIDADES FÍSICAS: ESTADOS UNIDOS: ADULTOS

EVOLUCIÓN: Parte III



➤ USDHHS (2008):

- **Frecuencia:** *Distribuído a lo largo de la semana*
- **Intensidad:** *MOD (3 - 5.9 METS) a VIGO (≥ 6 METs)*
- **Duración:** *MOD: ≥ 150 min/día; VIGO ≥ 75 min/día*

➤ USDHHS (2018):

- **Frecuencia:** *Distribuído a lo largo de la semana*
- **Intensidad:** *MOD (3 - 5.9 METS) a VIGO (≥ 6 METs)*
- **Duración:** *MOD: 150-300 min/día; VIGO 75-150 min/día*
- **Beneficios a la Salud:** *> 300 min/día, Intensidad MOD*
- **Tipo de actividad física:** *Aeróbicos; Fortalecim muscular*
- **Fortalecimiento Muscular:** *\geq MOD: ≥ 2 días/semana*
- **Comportamiento sedentario:** *Disminuir: tiempo sentado*



GUÍAS – ACTIVIDADES FÍSICAS: *ESTADOS UNIDOS 2018:*

ADULTOS

➤ 150-300 min/semana:

● Intensidad: *Moderada*

➤ 75-150 min/semana

● Intensidad: *Moderada a Vigorosa*

● Tipo: *Aeróbica*

➤ Fortalecimiento muscular:

● Intensidad: *Moderada o mayor*

● Frecuencia: *2 o más veces semana*

➤ Prevenir el Comportamiento Sedentario:

● Disminuir: *Tiempo Sentado*





Key Guidelines for Adults

- ✓ Adults should move more and sit less throughout the day. Some physical activity is better than none. Adults who sit less and do any amount of moderate-to-vigorous physical activity gain some health benefits.
- ✓ For substantial health benefits, adults should do at least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) to 300 minutes (5 hours) a week of moderate-intensity, or 75 minutes (1 hour and 15 minutes) to 150 minutes (2 hours and 30 minutes) a week of vigorous-intensity aerobic physical activity, or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity aerobic activity. Preferably, aerobic activity should be spread throughout the week.
- ✓ Additional health benefits are gained by engaging in physical activity beyond the equivalent of 300 minutes (5 hours) of moderate-intensity physical activity a week.
- ✓ Adults should also do muscle-strengthening activities of moderate or greater intensity and that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these activities provide additional health benefits.

NOTA: Reproducido de: U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical activity guidelines for Americans* (2da ed.). Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf



Box 1.3

The Primary Physical Activity Recommendations for Adults From the *Physical Activity Guidelines for Americans, Second Edition* (6)

- Adults should move more and sit less throughout the day. Some physical activity is better than none. Adults who sit less and do any amount of moderate-to-vigorous physical activity gain some health benefits.
- For substantial health benefits, adults should do at least 150–300 min · wk⁻¹ of moderate-intensity or 75–150 min · wk⁻¹ of vigorous-intensity aerobic physical activity, or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity aerobic activity. Preferably, aerobic activity should be spread throughout the week.
- Additional health benefits are gained by engaging in physical activity beyond the equivalent of 300 minutes of moderate-intensity physical activity a week.
- Adults should also do muscle strengthening activities of moderate or greater intensity and that involve all major muscle groups on 2 or more d · wk⁻¹, as these activities provide additional health benefits.

Ozemek, C., & American College of Sports Medicine (Eds.). (2026). *Guidelines for exercise testing and prescription* (12ma ed., p. 6). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer



CADA SEMANA, TRATA DE AUMENTAR TU ACTIVIDAD FÍSICA UTILIZANDO ESTA GUÍA. SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES:

SI TE ENCUENTRAS INACTIVO

(Significa que casi nunca efectúas actividades)

Aumenta tus actividades físicas en la base de la Pirámide de Actividad Física:

- utilizando las escaleras en vez del elevador
- escondiendo el control remoto de la TV
- realizando viajes adicionales alrededor de la casa
- estirando mientras esperas en fila
- caminando cuando puedas

CORTAR O EVITAR

VER TELEVISION
JUEGOS DE COMPUTADORAS
SENTADO POR MAS DE 30 MINUTOS



SI ERES ESPORÁDICO

(Activo algunas veces, pero no regularmente)

Debes ser consistente con actividades al aumentar tu actividad en el medio de la pirámide:

- buscando actividades que disfrutas
- planificando actividades en tu día
- estableciendo metas realísticas

2-3 VECES/SEMANA

ACTIVIDADES RECREATIVAS

"GOLF"
BOLICHE
"SOFTBALL"
TRABAJO EN PATIO



FLEXIBILIDAD Y FORTALEZA

ESTIRAMIENTO Y/O YOGA
LAGARTIJAS Y SENTADILLAS
LEVANTADO PESOS



SI ERES CONSISTENTE

(Activo la mayor parte del tiempo, o como mínimo cuatro días por semana)

Selecciona actividades de toda la pirámide al:

- cambiando tus rutinas si te aburres
- explorando nuevas actividades

3-5 VECES POR SEMANA

EJERCICIOS AERÓBICOS (20+ MINUTOS)

CAMINAR RÁPIDO
ESQUÍ CAMPO TRAVIESA
CICLISMO
NATACIÓN



RECREATIVOS (30+ MINUTOS)

BALONPIE CAMINATA
BALONCESTO TENNIS
ARTES MARCIALES BAILE

SOBRE TODO...

DIVIERTETE

Y

¡BUENA SUERTE!

TODOS LOS DIAS

(TANTO COMO SEA POSIBLE)

CAMINAR EL PERRO
TOMAR RUTAS LARGAS



SUBIR LAS ESCALES EN VEZ DE UTILIZAR EL ELEVADOR

SER CREATIVO EN BUSCAR UNA VARIEDAD DE FORMAS PARA MANTENERSE ACTIVO

CAMINAR A LA TIENDA O A LA ESTACIÓN POSTAL
TRABAJAR EN TU JARDIN
ESTACIONAR CARRO LEJOS
EFECTUAR PASOS ADICIONALES EN TU DIA





The New Pyramid



NOTA. Reproducido de L U.S. Secretary of Agriculture (2025). *Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030*. <https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf>



INTERRUMPIR: EN UNA HORA O MENOS TIEMPO SENTADO Y TIEMPO DE PANTALLA



Ways to **SIT** **LESS** & **Be MORE** **ACTIVE Daily**.....



© Wellsource, Inc. All rights reserved. For personal use only – do not make unauthorized copies.
Written by Don Hall, DrPH, CHES.

Hall, D. (s.f.). Ways to sit & be more active daily. Wellsource, Inc.



PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y PREVENCIÓN DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

CONCLUSIÓN





CIERRE DEL TEMA RESUMEN:

**Recomendaciones y
Aspectos para Mejorar
Relación Próximo Tema**

REFLEXIÓN



ENTENDIMIENTO CONCEPTUAL NEUROLÓGICO: INICIAL



PROMOCIÓN – Actividad Física: *INTERVENCIONES* INFLUENCIAS: Decisiones

VARIABLES QUE AFECTAN LA PARTICIPACIÓN: *ACTIVIDADES FÍSICAS*

* **MODELO: SOCIO-ECOLÓGICO** *

- Intrapersonales: *Biológico y Psicológico*
- Interpersonales: *Ambiente Socio-Cultural*
- Ambiente Construido: *Ser Humano*
- Ambiente Físico: *Naturaleza*
- Políticas Públicas: *Leyes y Reglas*





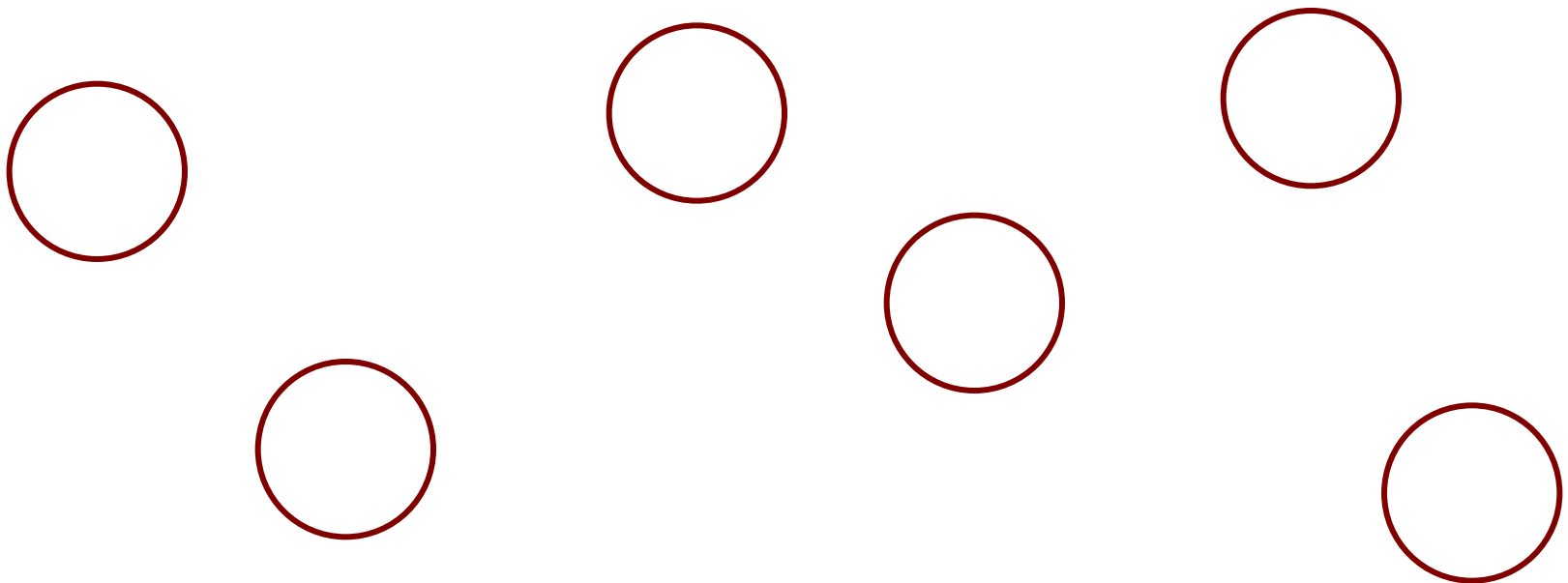
GUÍAS: Actividades Físicas y *LIMITACIÓN DEL* COMPORTAMIENTO SEDENTARIO:

*** CONCLUSIÓN ***

- **Ciudadanía: *Activa Físicamente***
- **Adultos: *150—300 min/semana***
- **Alianzas: *Público-privadas***
- **Compromiso Colaborativo: *Mutuo y cohesivo***
- **Consenso en la Metas: *Específicas y en común***
- **Revitalización del: *Diseño urbano***



Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees ahora para los conceptos discutidos en la clase de hoy. ¿Porqué tú crees tu tienes esta longitud y cantidad de dendritas.



GUÍAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS: PRACTICANDO FÍSICAMENTE

CONTINUIDAD DB

➤ **Prescripción de Ejercicio:**

🎯 **Capítulo 5: Libro de Texto del Curso**

ht



GUÍAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS

*** AVALÚO: Punto más Nebuloso o más Claro ***

- 1. ¿Qué conceptos sobre las guías de actividades físicas no se encuentra claro?**
- 2. ¿Qué conceptos o destrezas sobre las guías de actividades físicas comprendes o dominas bastante bien?**
- 3. Sobre las guías de actividades físicas, ¿qué conceptos tienes la necesidad de que se vuelva a discutir?**



ACTIVIDADES FÍSICAS: AVALÚO

**** Diario Reflexivo ****

- 1. ¿Qué conceptos clarifiqué en la clase de hoy?**
- 2. ¿En cuáles de los conceptos discutidos yo tenía algún conocimiento?**
- 3. ¿Qué aspectos discutidos puedo aplicar a mi futura profesión y a la vida diaria?**
- 4. ¿Qué otras estrategias de enseñanza pudieron utilizarse en la clase?**



ACTIVIDADES FÍSICAS: AVALÚO

**** Preguntas y Respuesta ****

Basado en las guías de actividades físicas, escriban dos preguntas con sus respectivas respuestas:

1.

2.



ACTIVIDADES FÍSCAS: AVALÚO

**** Lista Focalizada ****

- 1. Haga una lista de los conceptos que usted encuentra difícil de entender.**
- 2. Discuta estos términos con su compañero de clase al lado de usted.**



ACTIVIDADES FÍSICAS: AVALÚO

*** *Reacción Escrita Inmediata (REI)* ***

- 1. Algo nuevo que aprendí hoy es...**
- 2. Ya sabía...**
- 3. Se me hizo difícil entender...**
- 4. Lo más que me gustó fue...**
- 5. Lo menos que me gustó fue...**
- 6. Deseo aprender más sobre...**
- 7. De lo que aprendí, lo podría aplicar en...**
- 8. La próxima clase debe iniciarse repasando...**



ACTIVIDADES FÍSICAS - AVALÚO : *Diagrama de "KWL" (CDA)*

Completa todas las columnas de esta tabla:

| DIAGRAMA "KWL" (CDA) | | |
|----------------------|----------------------------------|----------------------|
| Conozco "Know" | Deseo aprender "Want to know" | Aprendí "Learned" |
| | | |



ASIGNACIÓN: *DE SEGUIMIENTO* PREGUNTAS Y VIDEOS: *MEDICIÓN DE LA:* **PRESIÓN ARTERIAL**



GUÍAS:
MACTIVIDADES FÍSICAS
ASIGNACIÓN:

PREGUNTAS Y VIDEOS

- **Completar las preguntas de discusión:
Ver página 17 del Laboratorio #7**
- **Ver videos sobre actividad física:**



GRACIAS



¿PREGUNTAS?



CONTACTO:

➤ **Correo electrónico:**
elopategui@intermetro.edu

➤ **Dirección y Teléfono:**

*Universidad Interamericana de Puerto Rico
Recinto Metropolitano
Tel: 787-250-1912, X2286*

➤ **Página Web:**
www.saludmed.com

