



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

ACCESO: http://saludmed.com/ejercicio/evaluacion/AD3_U1-01_HPER-4308.pdf

HPER-4308: Diseño de Programas de Ejercicios

ASIGNACIONES DIARIAS:

ASIGNACIÓN 3: CONCEPTO DE COMPORTAMIENTO SEDENTARIO E INACTIVIDAD FÍSICA

Esta asignación requiere ser completada empleando un procesador de palabras (e.g., MS Word). Tienen una semana para completarla. Según el libro de texto del curso (ACSM, 2018, capítulo 1), complete las preguntas que se les solicita más adelante. Es importante ofrecer ejemplos y usos prácticos (**valor: 5 puntos**).

1. En acorde al libro de texto de ACSM (capítulo 1), discuta la problemática epidemiológica del *comportamiento sedentario*. Incorpore en su relato el peligro para la salud de la señalada conducta. Detalle los riesgos del aludido contexto para la causa de una mortalidad prematura, las enfermedades cardiovasculares y otras patologías asociadas a este comportamiento.
2. En afinidad al libro de texto de ACSM (capítulo 1), analice y evalúe el tiempo que usted se encuentra sentado durante el día (24 horas). Esto incluye desde que se levanta de la cama hasta que se acueste a dormir. Explique cómo el *tiempo sentado* influye en la salud.
3. Conforme al libro de texto de ACSM (capítulo 1), que implica la *inactividad física*. Describa los riesgos hacia la salud de este fenómeno. Desde su perspectiva personal, compare el comportamiento sedentario con la inactividad física, ¿son equivalentes? ¿son diferentes? Justifique su respuesta con argumentos lógicos y científicos.