



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

ACCESO: http://www.saludmed.com/saludybienestar/evaluacion/T2_U2-01_INST_Aplic_Mov-Hum.pdf

APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO HUMANO Y LA PROBLEMÁTICA DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO: ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PARA EL MANTENIMIENTO DE UNA SALUD INTEGRAL ÓPTIMA

INTRODUCCIÓN

Existen diversas acciones de salud encausadas hacia las actividades de promoción y de prevención, de manera que se logre un bienestar y calidad de vida deseable. Uno de estos enfoques consiste en educar a la población sobre el valor del movimiento humano para la salud. Esto incluye incurrir en actividades físicas frecuentes y diarias, participar en ejercicios regulares, la práctica de varios deportes y concurrir en actividades recreativas de carácter activas. Otra perspectiva, es evitar las acciones sedentarias, como lo es mantener una postura sentada durante periodos de tiempo prolongados. El propósito de la vigente encomienda académica radica en que los estudiantes desplieguen varios procederes de intervención asociado con propiciar mayor movimiento humano e interrumpir las instancias sedentarias. En los vecinos segmentos del actual trabajo se elaboran los ingenios requeridos que asistirán a culminar exitosamente esta obra escolástica.

PASOS PARA SEGUIR PARA LLEVAR A CABO LA ASIGNACIÓN

A partir de la actual porción de la asignación, se pormenoriza el protocolo que de instaure proseguir, a fin de poder finalizar la tarea. Es de vital importancia a los estudiantes validen su trabajo con la rúbrica anexa al proyecto, la cual se localiza en la página web afiliada al curso, descrita a continuación:

- ▶ http://www.saludmed.com/saludybienestar/evaluacion/T2_U2-01_RUBRICA_Aplic_Mov-Hum.pdf

La metodología procesal que impera seguir la actual actividad educativa se habrá de convenir en las lindantes narrativas.

LEER Y ANALIZAR LA LITERATURA DIDÁCTICA QUE CONCIERNE AL MOVIMIENTO HUMANO Y AL SEDENTARISMO

Como primera instancia, se apremia que los alumnos se eduquen respecto a la información asociada con el movimiento humana, entiéndase la actividad física, la prescripción de ejercicio, participación en deportes y eventos recreativos de naturaleza activos. Además, es necesario leer sobre el tópico del comportamiento sedentario. Entonces, se facilita tal proceso a través del acceso de los documentos que se presentan en los hipervínculos descritos abajo

- ▶ **La Prescripción de Ejercicio:**
http://saludmed.com/saludybienestar/contenido/Prescripcion_de_Ejercicio.pdf
- ▶ **Guías de Actividad Física – Formato PDF:**
http://saludmed.com/saludybienestar/contenido/Actividad-Fisica_GUIAS.pdf
- ▶ **Guías de Actividad Física – Formato HTML:**
http://saludmed.com/saludybienestar/contenido/Actividad-Fisica_GUIAS.html
- ▶ **El Ejercicio es Medicina®:**
http://saludmed.com/saludybienestar/contenido/El_Ejercicio-es-Medicina.html
- ▶ **Recreación, Educación Física, Deportes y Ejercicio:**
http://saludmed.com/saludybienestar/contenido/Recreacion_Educ-Fisica_Deportes_Ejercicio.pdf
- ▶ **El Comportamiento Sedentario:**
http://saludmed.com/saludybienestar/contenido/Sedentarismo_PREVENCION.html

Es importante recalcar que la aplicación o intervención del movimiento humano, o la prevención del sedentarismo, va dirigido a la población general y no necesariamente para atletas.

PREPARAR UN DOCUMENTO QUE DESCRIBA LA INTERVENCIÓN DEL MOVIMIENTO HUMANO O LAS MEDIDAS PARA PREVENIR EL SEDENTARIASMO

Bajo el corriente segmento del proyecto, se espera que los estudiantes confeccionen una o más actividades, o estrategias, conducentes a promover el comportamiento deseado asociado a un incremento en el movimiento humano (e.g, caminar 30 minutos diariamente) o alguna medida preventiva dirigida a contrarrestar el sedentarismo (e.g., levantarse de la silla cada 45 a 60 minutos, mover las articulaciones y caminar un poco). En los vecinos relatos se discuten el enfoque a seguir para la preparación de este documento:

Nombre de la Actividad

Se trata de otorgarle un nombre a la intervención a aplicación del movimiento humano. Por ejemplo, la estrategia puede llamarse “*Vida Activa en la Universidad*”.

Establecimiento de la Meta u Objetivos

Luego del nombre, se requiere determinar las metas de la intervención. Por ejemplo, una meta puede ser “*mejorar la salud y calidad de vida*” o “*incrementar la frecuencia de la actividad física durante el día*”, entre otros posibles objetivos.

Población Meta

Se solicita en este fragmento del trabajo, especificar la idiosincrasia de los participantes que se pretende aplicar el ingenio e intervención de salud, sea fomentar el movimiento humano o coactar los hábitos del sedentarismo. Por ejemplo, el proyecto puede estar rígido a los estudiantes universitarios de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano. Otra posible población pueden ser el gremio de la tercera edad, en un cuidado de este grupo.

Lugar Donde se Llevará a Cabo la Actividad

Bajo este renglón, se deberá indicar el escenario o ubicación del proyecto, sea en la Universidad, centro de cuidado de personas mayores, en una iglesia, entre otros.

Recursos Necesarios para la Actividad

En esta sección se escriben los materiales, equipos y recursos (monetarios y humanos) que impera contar el proyecto.

Justificación y Descripción General de la Actividad

En este componente de la tarea, lo que se espera consiste en postular las razones científicas que validan la actividad propuesta. Paralelo a este enunciado, el alumno deberá realizar una descripción general y breve de esta estrategia de intervención ambicionada.

Detallar el Procedimiento de la Estrategia de Promoción y Prevención

En el actual elemento del proyecto, se precisa puntualizar las particularidades, paso a paso, del protocolo que pretende implementar la acción de intervención. Así se explican todos los pormenores que persiguen completar la actividad.

COMPENDIO DE LOS DICERNIMIENTOS EXIGIDOS EN ESTA ASIGNACIÓN

Los adyacentes criterios forman parte de los que se espera que el educando complete en el trabajo. Estos parámetros de evaluación forman parte de la rúbrica que se aneja a la tarea. La rúbrica posee cinco niveles de evaluación, pero en esta porción solo se describe lo que implicar ser un criterio cinco (5 = sobresaliente)

NOMBRE Y META DE LA ACTIVIDAD:

1. Menciona la actividad con un nombre en particular.
2. El nombre posee coherencia y pertinencia con la meta y procedimiento de la actividad.
3. Señala dos o más metas para la intervención.
4. El nombre y la meta se asocia a una estrategia respecto al movimiento humano y la prevención del sedentarismo.

POBLACIÓN META Y LUGAR DE LA ACTIVIDAD:

1. Identifica la población a la cual se dirige la estrategia.
2. Especifica la ubicación donde se llevará a cabo la actividad.
3. La población seleccionada se ajusta al protocolo de la actividad.
4. El ambiente físico y social en que se llevará el proyecto de intervención, permite que se cumplan las metas preestablecidas.

RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD

1. Expresa claramente los materiales y equipos que requiere la actividad.
2. Indica el presupuesto que necesita para implementar el proyecto.
3. Especifica el personal que se requiere para completar el trabajo.
4. Detalla el tipo de peritaje, o especialidad, que debe poseer el recurso humano, así como sus deberes o funciones en la actividad.

JUSTIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD

1. Explica la importancia de la actividad en relación con la promoción del movimiento humano y prevención del comportamiento sedentario.
2. Presenta evidencia científica que justifica la intervención.
3. Relata una breve descripción de la intervención, incluyendo el propósito que persigue la actividad, cómo se llevará a cabo y los posibles resultados de este.
4. Menciona los beneficios que puede recibir la población que participa en este proyecto.

EXPLICIÓN DETALLADA DEL PROCEDIMIENTO QUE PERSIGUE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

1. Precisa los pasos a seguir requeridos para poder implementar y culminar la actividad propuesta.
2. Explica cómo se emplearán los equipos y materiales.
3. Se pormenoriza la manera que el escenario empleado se ajusta a la actividad.
4. Especifica cómo se habrá de evaluar la actividad.

REFERENCIAS

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10ma ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Bayles, M. P., & Swank, A. M. (2018). *ACSM's exercise testing and prescription*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Gibson, A. L., Wagner, D. R., & Heyward, V. H. (2019). *Advanced fitness assessment & exercise prescription* (8va ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Hoeger, W. W. K., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I., & Fawson, A. L., (2017). *Lifetime physical fitness & wellness: A personalized program* (14th ed., pp. 2-4, 8-18, 33-34, 48-50, 53-54, 203-239, 318-348, 509-536). Boston, MA: Cengage Learning.
- Jonas, S., & Phillips, E. M. (Eds.). (2009). *ACSM's Exercise is MedicineTM: A clinician's guide to exercise prescription*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott William & Wilkins (LWW).
- Lopategui Corsino, E. (1997). *El ser humano y la salud* (7ma ed., pp. 8-17, 196-395). Hato Rey, Puerto Rico: Publicaciones Puertorriqueñas, Inc.
- Lopategui Corsino, E. (2006). *Bienestar y calidad de vida* (pp. 85-154). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Lopategui Corsino, E. (2006). *Experiencias de laboratorio: Bienestar y calidad de vida*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Ludovici-Connolly, A. M., (2010). *Winning Health promotion strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ransdell, L., Dinger, M. K., Huberty, J., & Miller, K. (2009). *Developing effective physical activity programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stevens, T. (2020). *Physical activity and student learning*. New York, NY: Routledge, an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.