



EL IMPACTO DE LAS CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO, SALUD Y DEPORTE: *en el Desarrollo del Emprendedor*



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

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

 E-Mail: elopateg@intermetro.edu

 Artículo: <http://www.saludmed.com/articulos/Emprendedorismo/mueveemprendedor.html>



Saludmed 2013, 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.

INDUCCIÓN:
TRASLACIÓN - CAMBIO:
MOVIMIENTO
PARA UNA ACCIÓN
INNOVADORA



DEDICATORIA:



PARA LOS ÁNGELES EMPRENDEDORES



**Gracias a DIOS
por permitirme emprender,
pues pude admirar la luz otra vez
cuando el ángel Alex
me vió mover**

**Fueron los ángeles emprendedores
que encausaron mi ser
hacia la senda del saber**

**Entonces, existo para hacer el bien
y junto al Centro,
habré de emprender**



BOSQUEJO

- **Introducción**
- **Salud física para emprender**
- **Rehabilitación del fracaso**
- **Emprendedores en las ciencias del movimiento humano y deporte**
- **Oportunidades de emprendimiento en las ciencias de la salud**



INTRODUCCIÓN

E emprendedor: *para innovar y ser creativo en el escenario deportivo*



DEPORTISTA



DEA



RESOLVER



FACILITAR

A full-body photograph of a male baseball player in a batting stance. He is wearing a blue jersey with white sleeves, white pants, a blue cap, and white socks with tan cleats. He is holding a blue and yellow bat over his shoulder, ready to swing. The background is plain white.

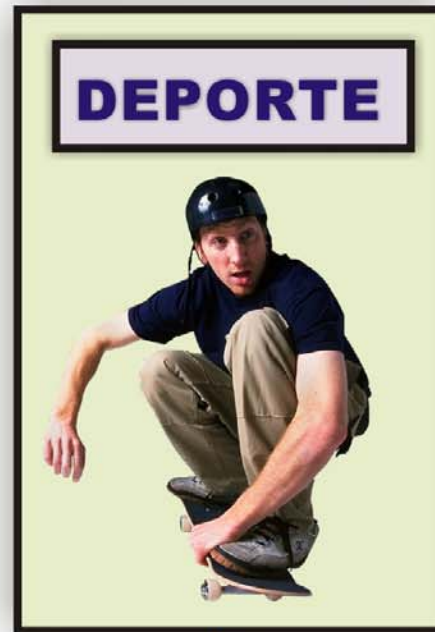
**LA EMPRENDEDORISMO
FUNDAMENTADO EN EL
DEPORTE**



Sport-based entrepreneurship: towards a new theory of entrepreneurship and sport management

Published online: 3 March 2010
© Springer Science+Business Media, LLC 2010

Copyright © 2013 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed

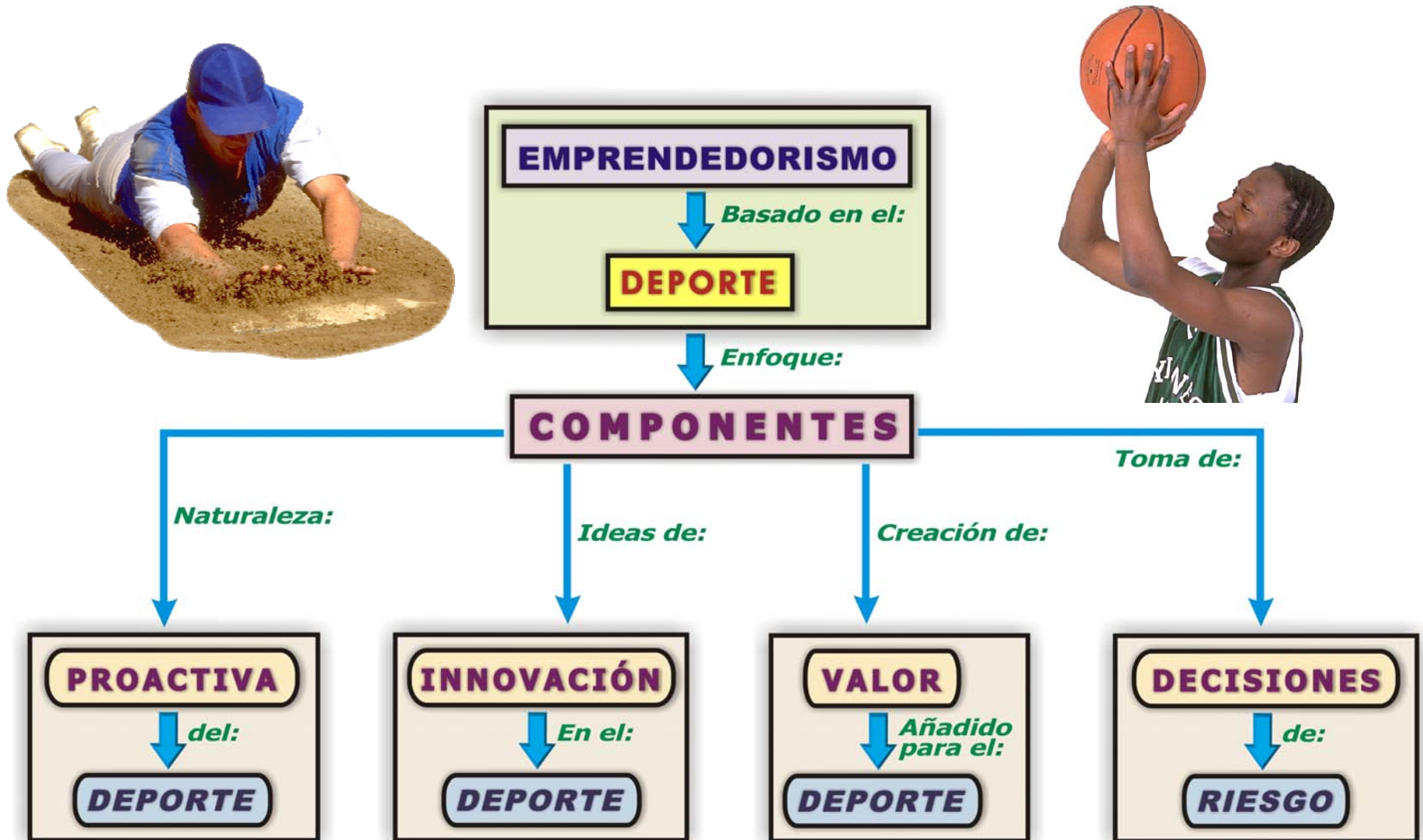


EMPRENDEDORISMO



INNOVACIÓN



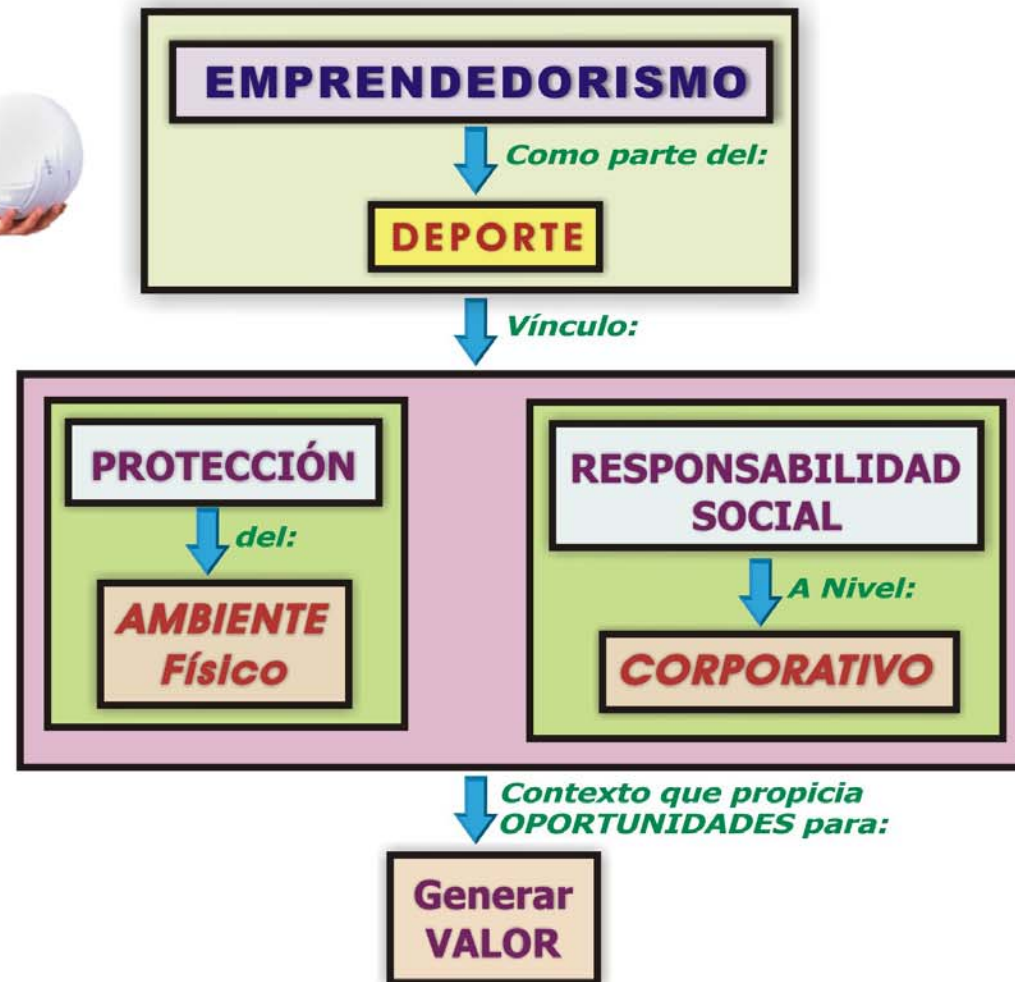










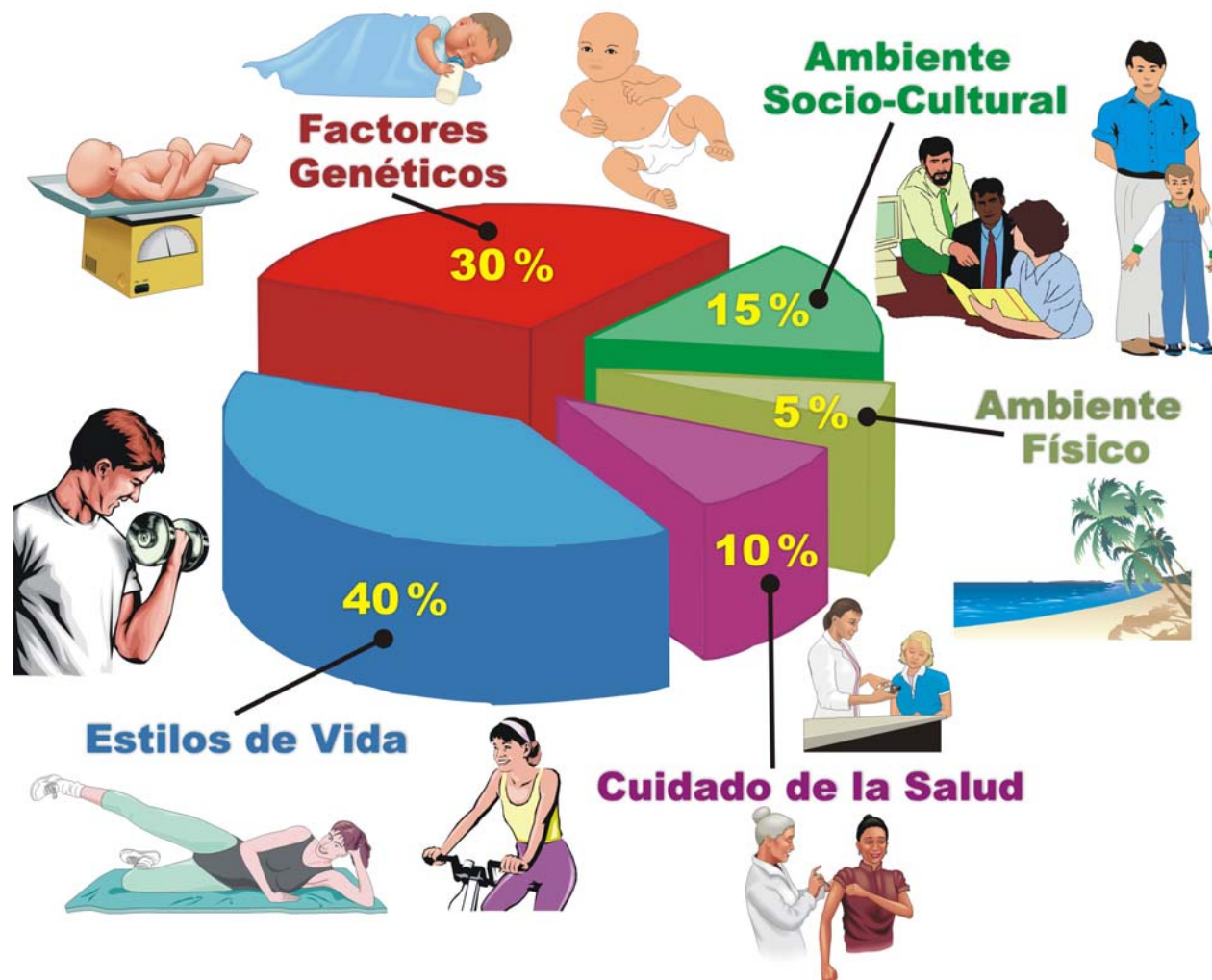


SALUD FÍSICA:

IMPORTANCIA PARA EMPRENDER



FACTORES QUE DETERMINAN LA SALUD

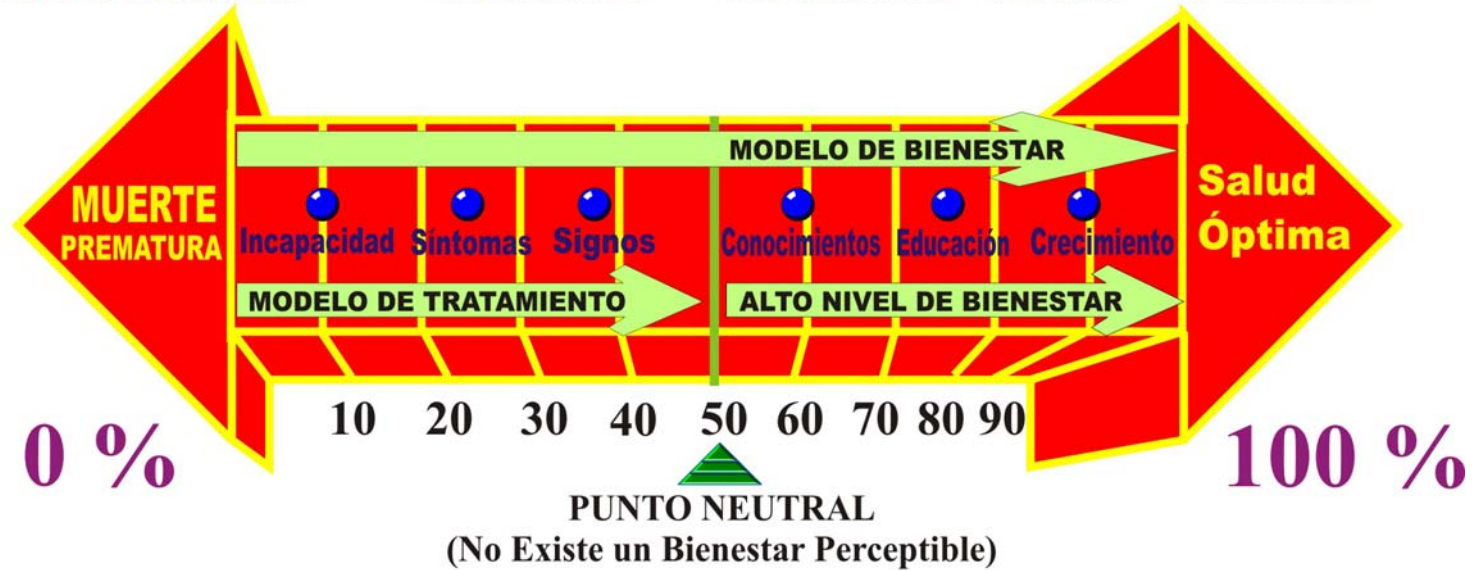


NOTA. Datos de: "The Case for more Active Policy Attention to Health Promotion," por M. J. McGinnis, P. Williams-Russo, y J. R. Knickman, 2002, *Health Affairs*, 21(2), p. 83. Copyright 2003 por Project HOPE - The People-to-People Health Foundation. doi:10.1377/hlthaff.21.2.78. Recuperado de <http://content.healthaffairs.org/content/21/2/78.full.html>



LA ESCALA CONTINUA: *ENFERMEDAD A BIENESTAR*

Enfermedades de Vida o Muerte Enfermedades Menores Salud Promedio Buena Salud Bienestar Positivo



Comportamientos de Riesgo



Comportamientos Saludables





APTITUD FÍSICA

↓ Definición Tradicional:

ACTIVIDADES FÍSICAS USUALES DE LA VIDA DIARIA

↓ Procesos de Recuperación:

Se Recupera con Rapidez de la Fatiga

↓ Reservas Energéticas:

Quedan Reservas de Fortaleza y Energía

↓ Para:

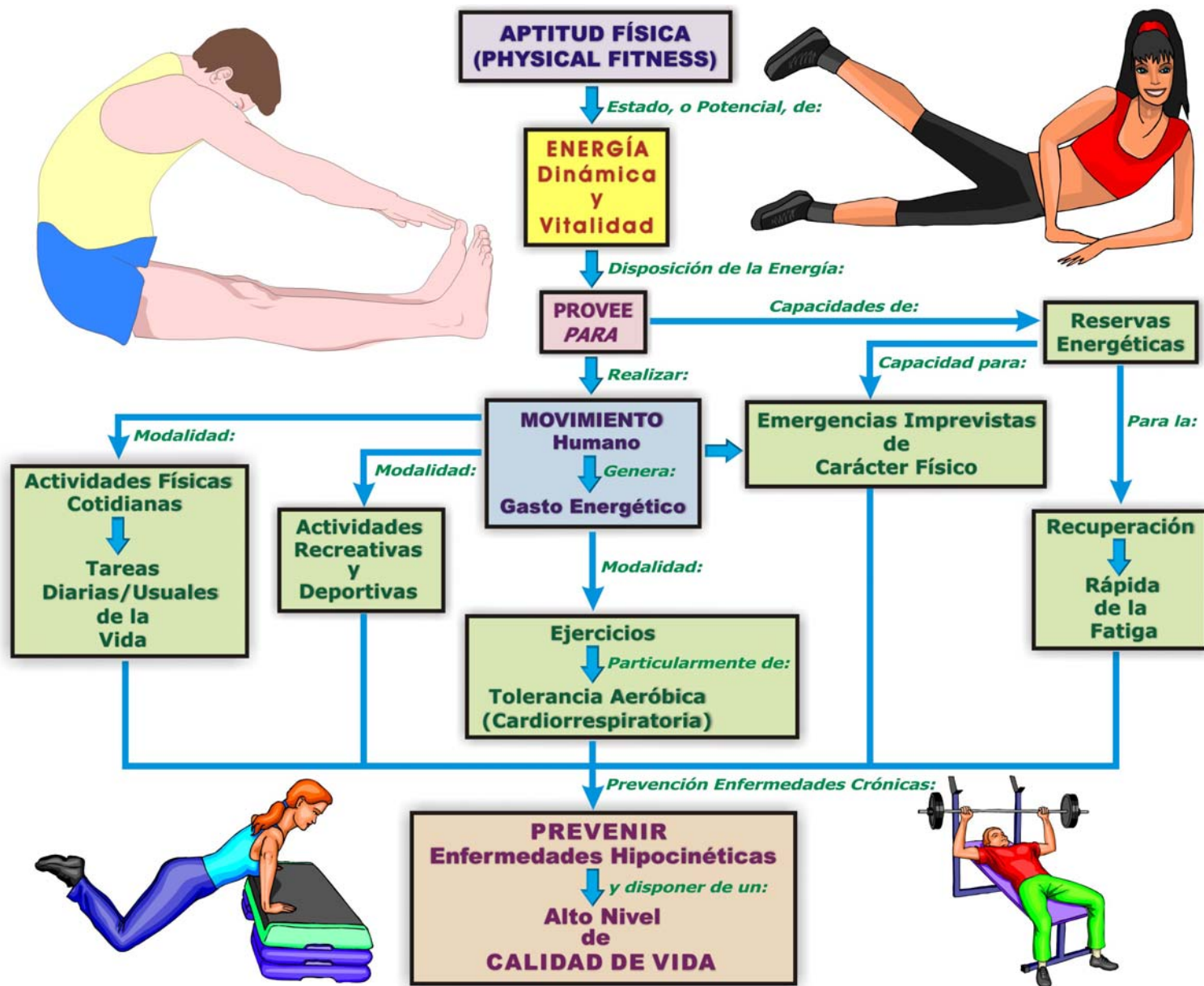


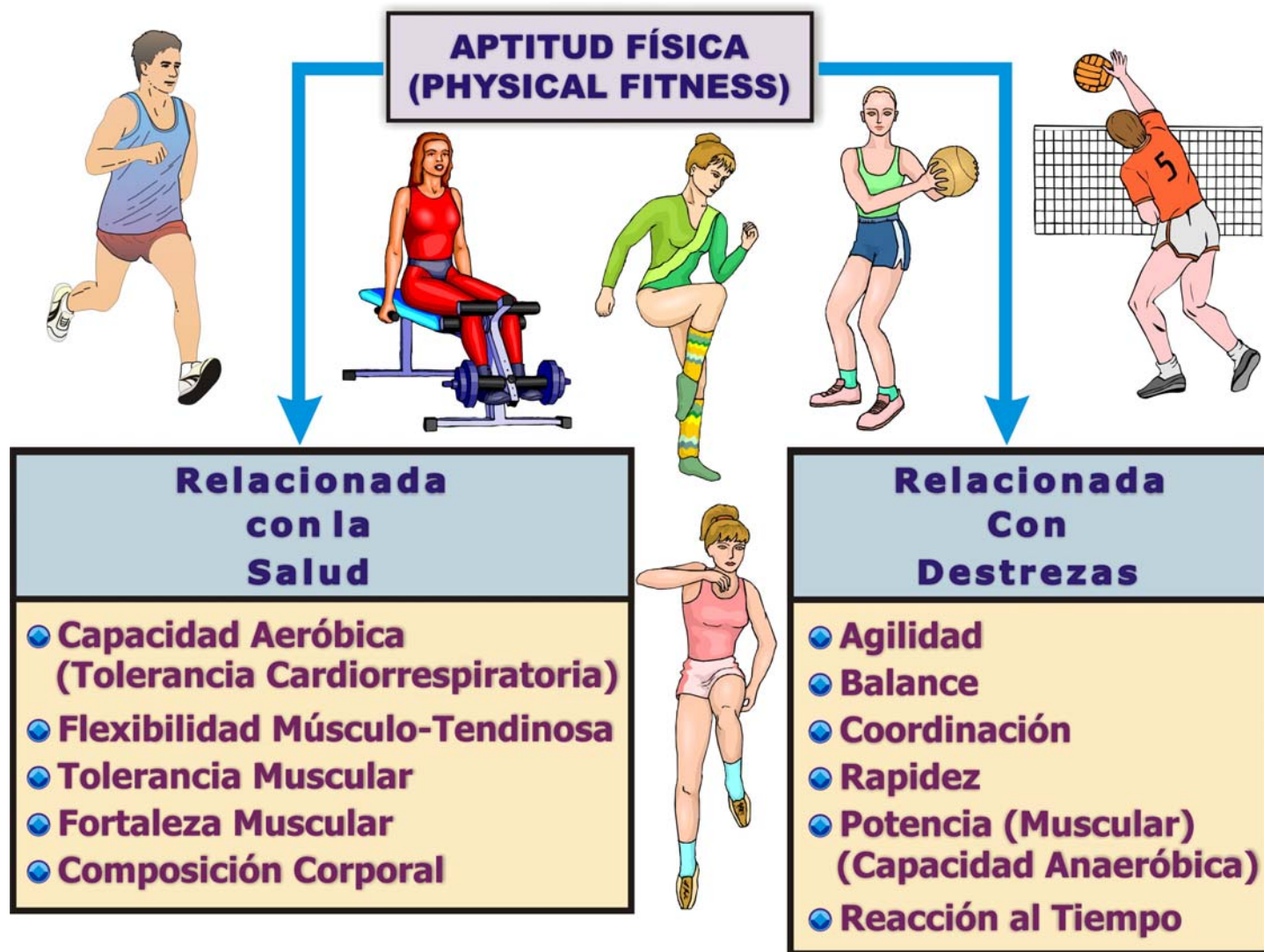
Emergencias Inesperadas



Disfrutar de Actividades Recreativas







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>

ACTIVIDAD FÍSICA



Cualquier:

**MOVIMIENTO
Humano/Corporal**



Producido por los:

**Músculos
Esqueléticos**



Que resulta en:

Gasto Energético



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 <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>

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

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



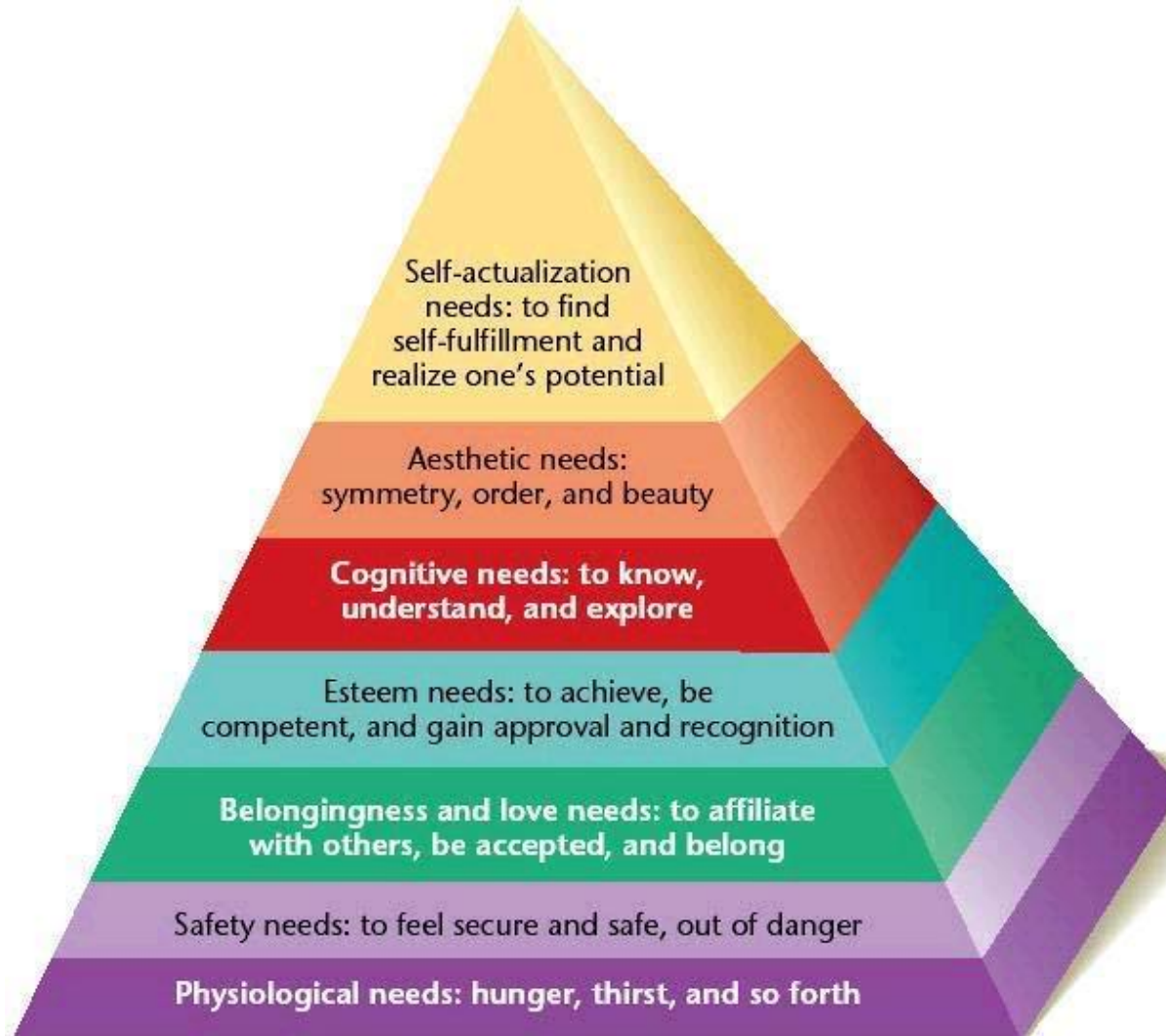
**SOBRE TODO...
DIVIERTETE**

Y

¡BUENA SUERTE!

NOTA. Adaptado de: "The Activity Pyramid: A New Easy-to-Follow Physical Activity Guide to Help you get Fit & Stay Healthy", [Brochure]. Copyright 1996 por Institute for Research and Education HealthSystem Minnesota.

LA PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



NOTA. Datos de: "Beyond Maslow's Hierarchy of Needs," por K. McMahon, 2012,. Peak Oil Blues: EXPLORING EMOTIONAL REACTIONS TO A CHANGING WORLD. Recuperado de <http://www.peakoilblues.org/blog/2011/03/02/beyond-maslows-hierarchy-of-needs/>



Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes

Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401. doi:10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (Academic Search Premier).

Copyright © 2013 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed



PERSPECTIVES

SCIENCE AND SOCIETY

Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition

Charles H. Hillman, Kirk I. Erickson and Arthur F. Kramer

investigation of the relation between physical activity and cognition began in the 1930s. Evidence for a relationship between physical conditioning and faster reaction time was observed during the next several decades¹¹⁻¹³ (although some studies indicated no such relationship¹⁴). The first systematic examination of this relationship began in the 1970s, with findings indicating that older adults who regularly participated in physical activity had faster

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews. Neuroscience*, 9(1), 58-65. Recuperado de http://dericbownds.net/uploaded_images/exercise_hillman.pdf

Kielan Yarrow*, Peter Brown† and John W. Krakauer§



PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Research Article

FITNESS EFFECTS ON THE COGNITIVE FUNCTION OF OLDER ADULTS: A Meta-Analytic Study

Stanley Colcombe and Arthur F. Kramer

Beckman Institute and Department of Psychology, University of Illinois, Urbana

Colcombe, S., & Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. *Psychological Science*, 14(2), 125-130. Recuperado de http://www.psychologicalscience.org/pdf/ps/exercise_brain.pdf?q=research-article



Neurobiology of Aging 26S (2005) S124–S127

**NEUROBIOLOGY
OF
AGING**

www.elsevier.com/locate/neuaging

Fitness, aging and neurocognitive function

Arthur F. Kramer*, Stanley J. Colcombe, Edward McAuley,
Paige E. Scalf, Kirk I. Erickson

Beckman Institute, University of Illinois, 405 N. Mathews Ave, Urbana, IL 61801, USA

Received 21 August 2005; accepted 5 September 2005

Kramer, A. F., Colcombe, S. J., McAuley, E., Scalf, P. E., Erickson, K. I. (2006). Fitness, aging and neurocognitive function. *Neurobiology of Aging*, 26(Suppl 1), 124–127. Recuperado de <http://www.pitt.edu/~bachlab/LabSite/Publications.html/kramer2005.pdf>

Cognitive impact of physical activity in children and youth

Karline Treurnicht Naylor (Meds 2013), Paul Kudlow (Meds 2013), and Jenny Shu (Meds 2012)
Faculty reviewer: Dr. Wai Ng, Department of Clinical Neurological Sciences, UWO

Naylor, K. T., Kudlow, P., & Shu, J. (2010). Cognitive impact of physical activity in children and youth. *UWOMJ*, 79(2), 13-15. Recuperado de http://www.uwomj.com/wp-content/uploads/2012/11/v79n2_5.pdf



International Review of Sport and Exercise Psychology
Vol. 2, No. 2, September 2009, 198–214



The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children

Thomas J.H. Keeley and Kenneth R. Fox*

Keeley, T. J. H., & Fox, K. R. (2009). The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 198-214. doi:10.1080/17509840903233822 Recuperado de http://www.psahperd.org/Resources/Documents/Research%20Documents/Physical%20activity%20and%20fitness%20onacademics%20and%20cognitive%20understanding_Keely%20and%20Fox%202009.pdf

Review Article

Pediatric Exercise Science, 2003, 15, 243-256

© 2003 Human Kinetics Publishers, Inc.

The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis

Benjamin A. Sibley and Jennifer L. Etnier

Sibley, B. A., & Etnier, J. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A Meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256. Recuperado de <http://www.naspspa.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/2196.pdf>

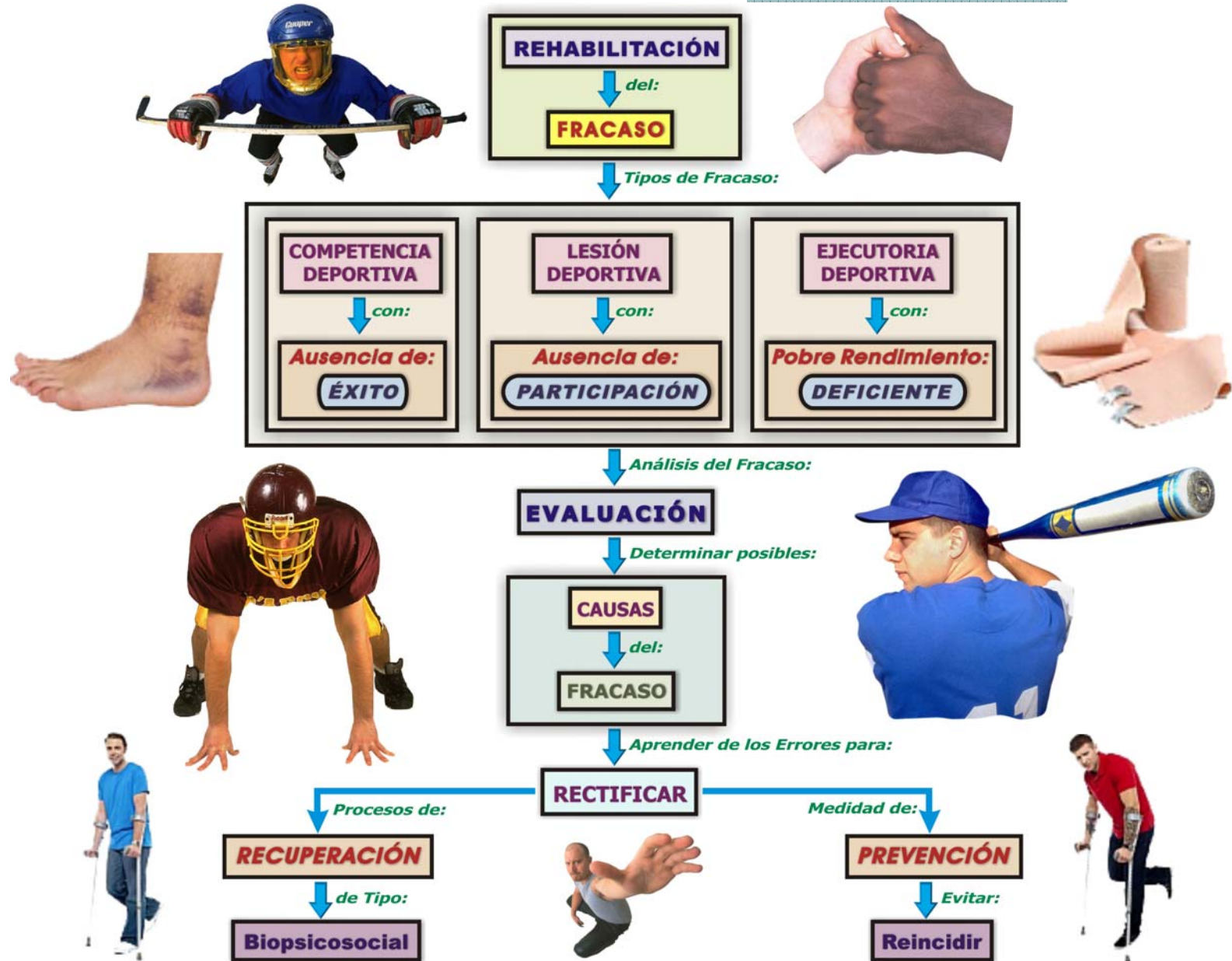
Physically Active Play and Cognition

An Academic Matter?

JACOB SATTELMAIR AND JOHN J. RATEY

Sattelmair, J., & Ratey, J. J. (2009). Physically active play and cognition: An academic matter?.
American Journal of Play, 1(3), 365-374. Recuperado de <http://johnratey.typepad.com/SattelRatey.pdf>

REHABILITACIÓN DEL FRACASO



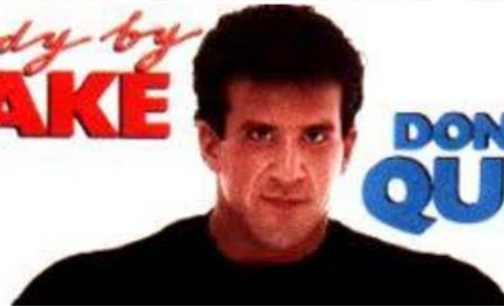




ACTIVO: 600 MILLONES
JAKE STEINFELD

Body by
JAKE

**DON'T
QUIT**



EMPRENDEDOR

ENTRENADOR PERSONAL

Padre del Entrenamiento Personal

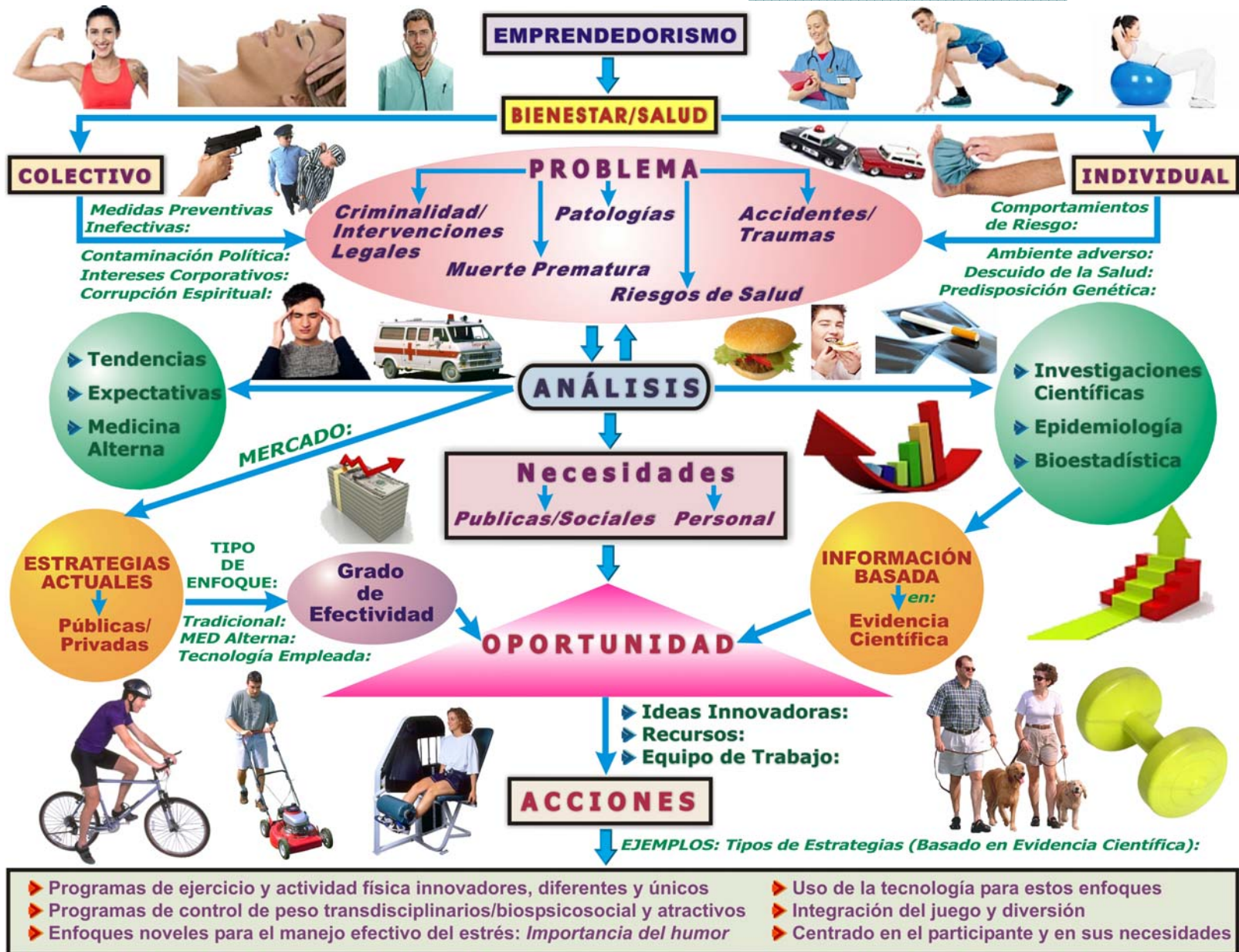
DÉCADA DE LOS OCHENTA



Ha entrenado a:



Harrison Ford Steven Spielberg



PROBLEMA

ENFERMEDAD, O COMPORTAMIENTO DE RIESGO



*Inactividad
Física:*



*Comportamiento
Sedentario:*



RIESGO

COMPLICACIONES PATOLÓGICAS/SIGNOS-SÍNTOMAS

*Cardiopatías Coronarias
Síndrome Metabólico*



*Afecciones Circulatorias
Desórdenes Osteomusculares*



NECESIDAD



MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

*Ejercicio, Actividad Física
Deportes, Juegos Activos*



*Evitar estar sentado
por más de una hora*



ESTRATEGIA

ACCIÓN INNOVADORA



*Ejercicios empleando los materiales/equipos domésticos
Dispositivo/alarma indicando colocarse de pie cada 30 min sentado*



GRACIAS

¿PREGUNTAS?

