



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/Emprendorismo/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.



DEDICATORIA:

PARA LOS

ÁNGELES

EMPREENDEDORES



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

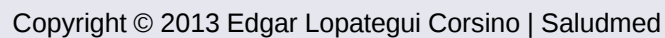
**Fueron los ángeles emprendedores
que encausaron mi ser
hacia la senda del saber**

**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**



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

EMPRENDEDOR

**REHABILITACIÓN
DEL FRACASO**

**MOVIMIENTO
HUMANO**



SALUD FÍSICA

DEPORTISTA



RESO



CIL/Proces

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

**EL EMPRENDEDORISMO
FUNDAMENTADO EN EL
DEPORTE**

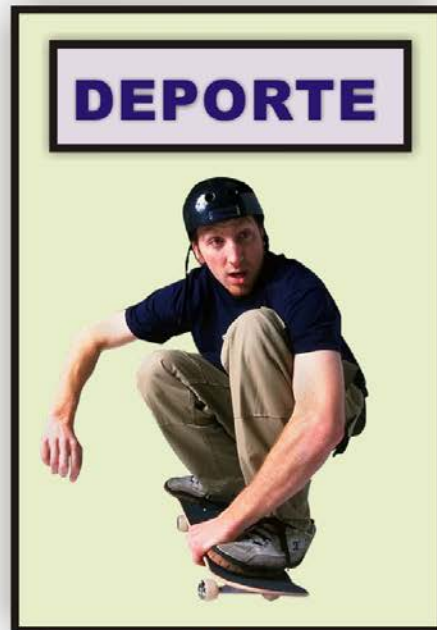


DOI 10.1007/s11365-010-0138-z

Vanessa Ratten

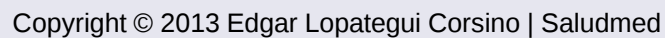
© Springer Science+Business Media, LLC 2010

Ratten, V. (2010). Developing a theory of sport-based entrepreneurship. *Journal of Management Organization*. 16(4), 557-565.



Contexto único para el:



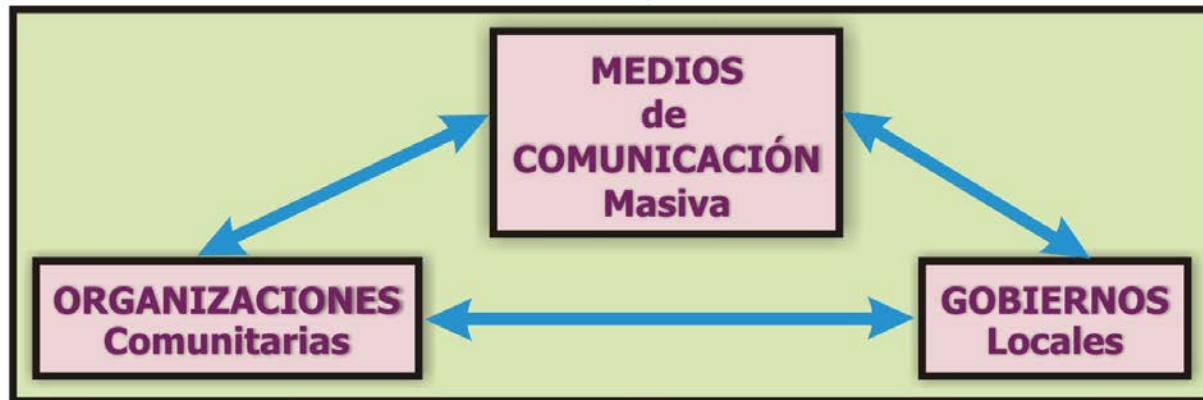






DEPORTE

↓ Asociaciones con:



↓ Esto lo convierte en un ente:

ÚNICO

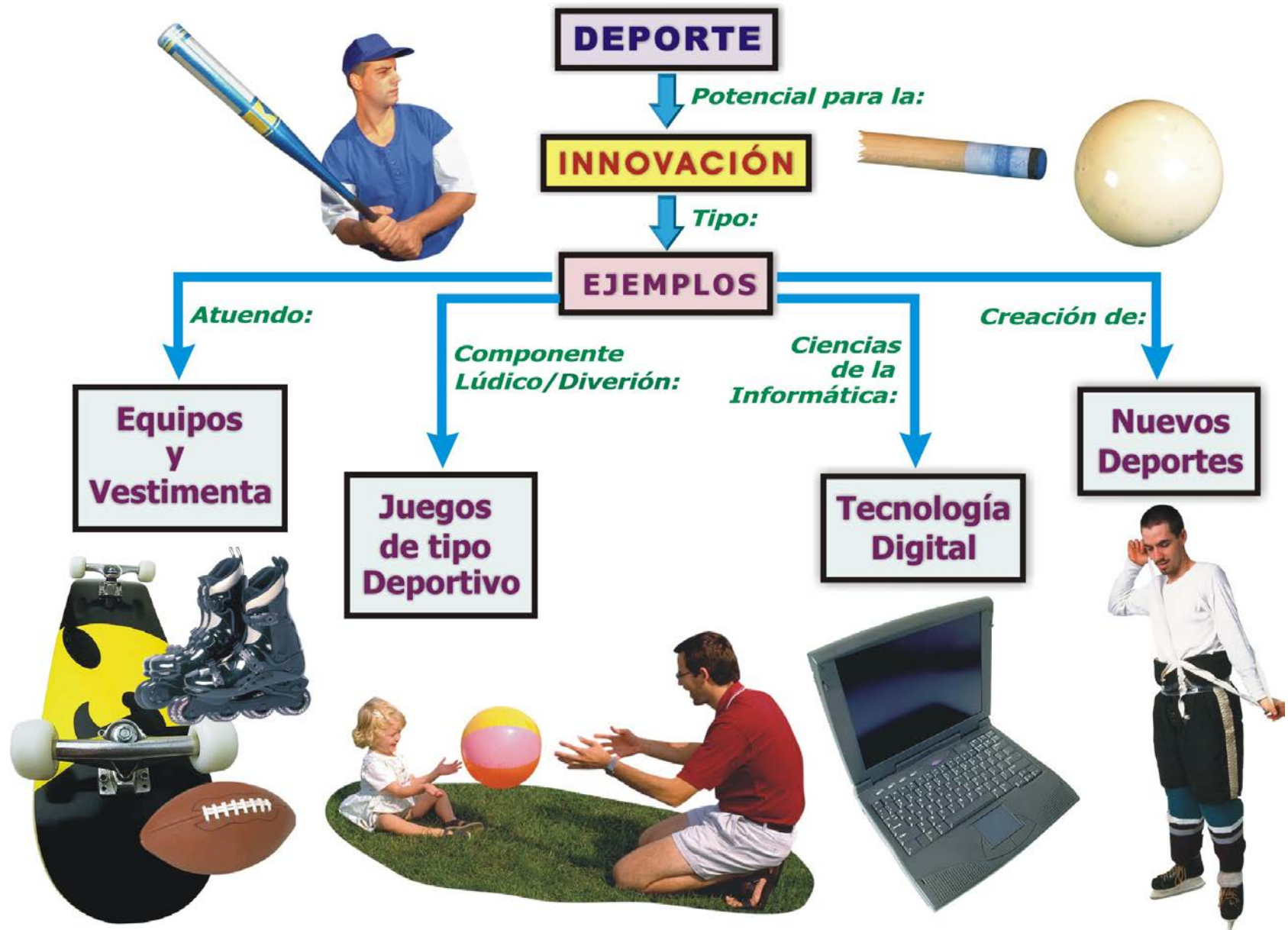
↓ Con:

CARACTERÍSTICAS Particulares

↓ Diferente:

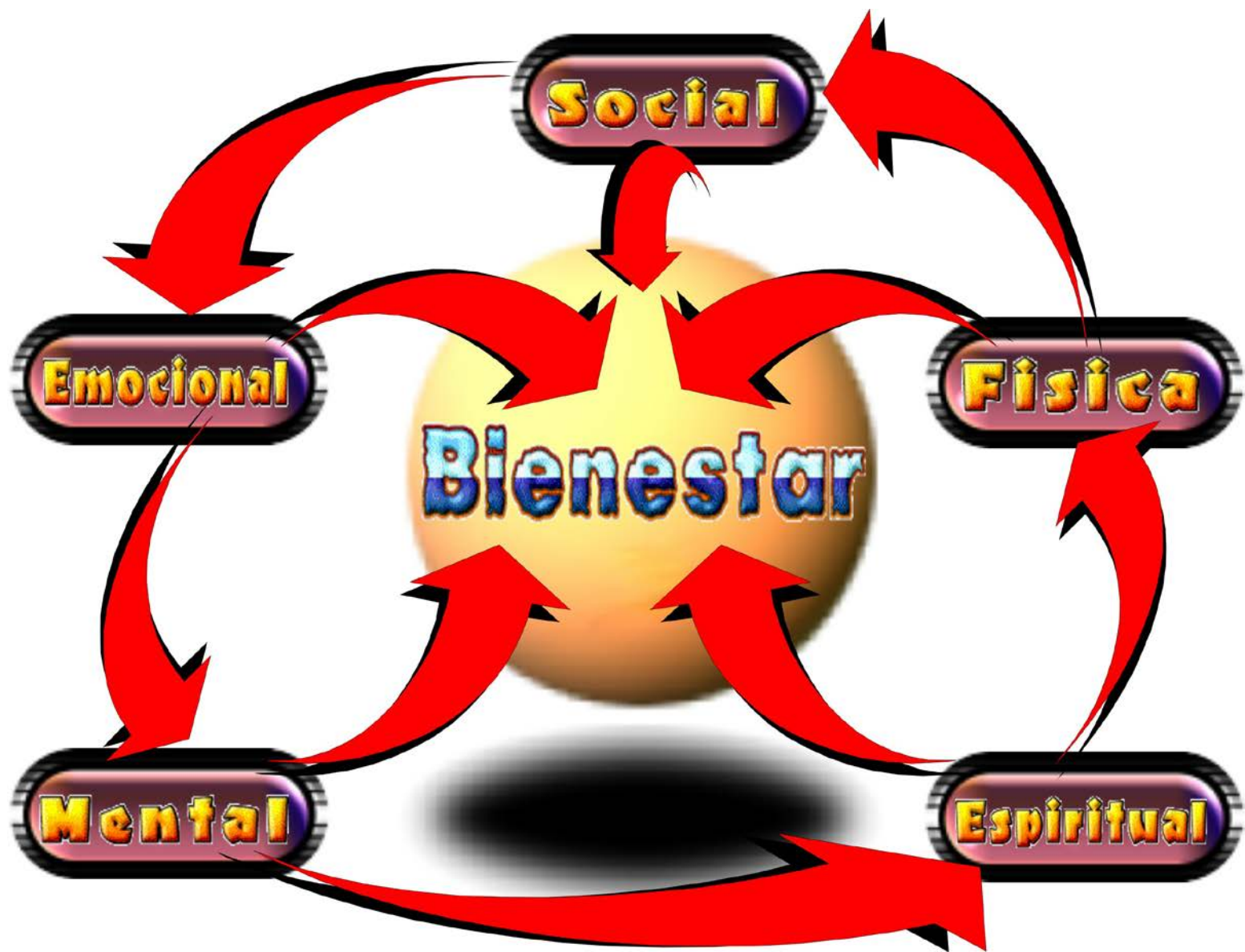
Otras Formas de Emprendedorismo



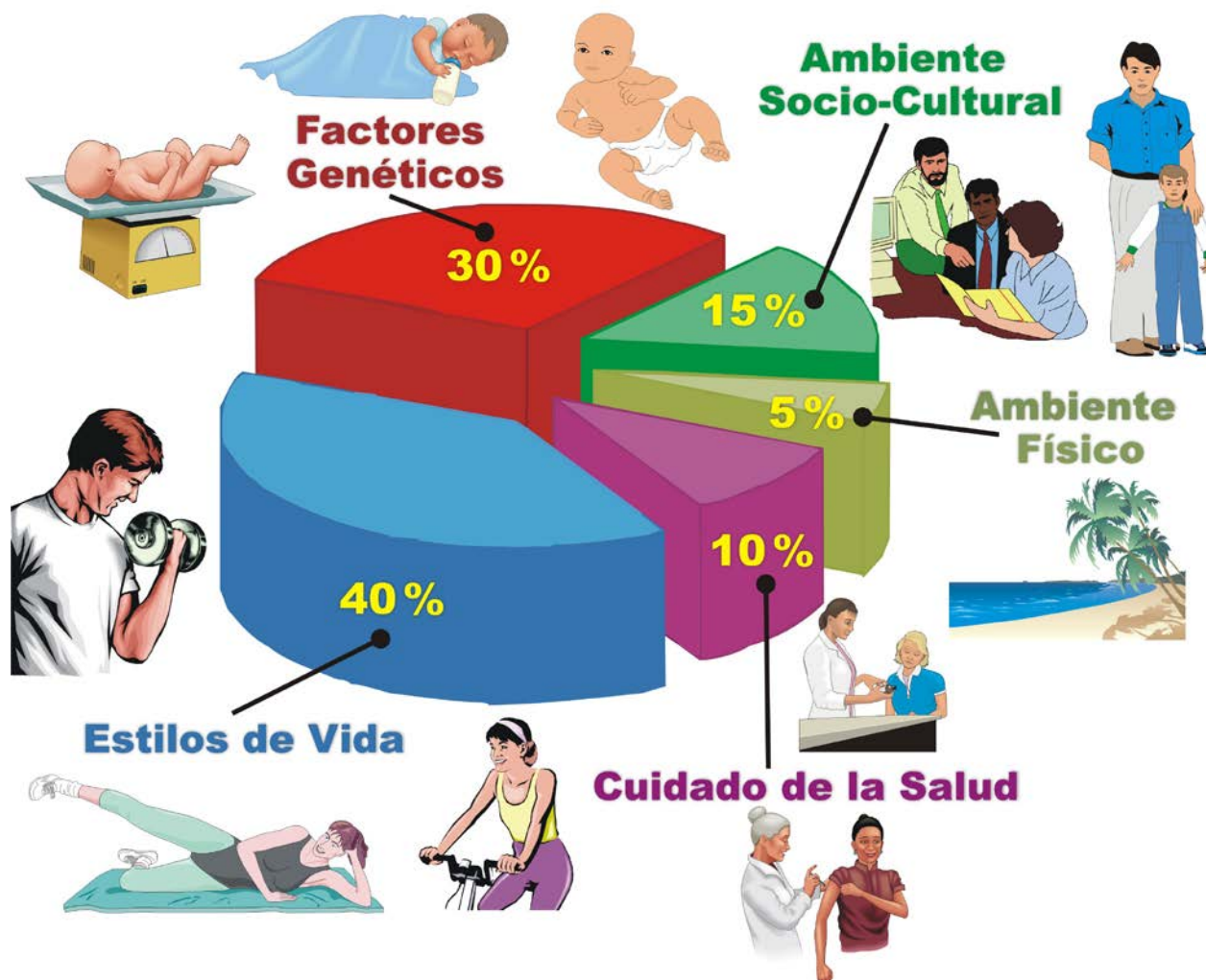








FACTORES QUE DETERMINAN LA SALUD

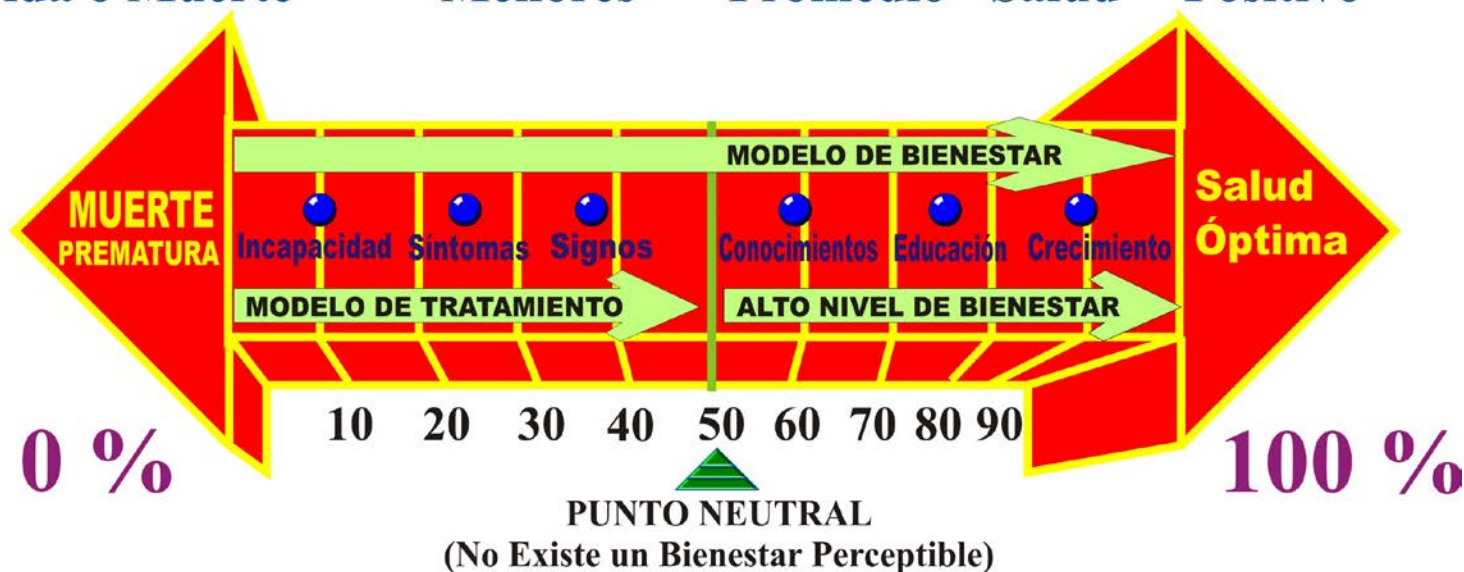


NOTA. Datos de: "The Case for more Active Policy Attention to Health Promotion," por M. J. McGinnis, P. Williams-Russo, y J. R. Knickman, 2002, *Health Affairs*, 21(2), p. 83. Copyright 2003 por Project HOPE - The People-to-People Health Foundation. doi:10.1377/hlthaff.21.2.78. Recuperado de <http://content.healthaffairs.org/content/21/2/78.full.html>



LA ESCALA CONTINUA: *ENFERMEDAD A BIENESTAR*

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



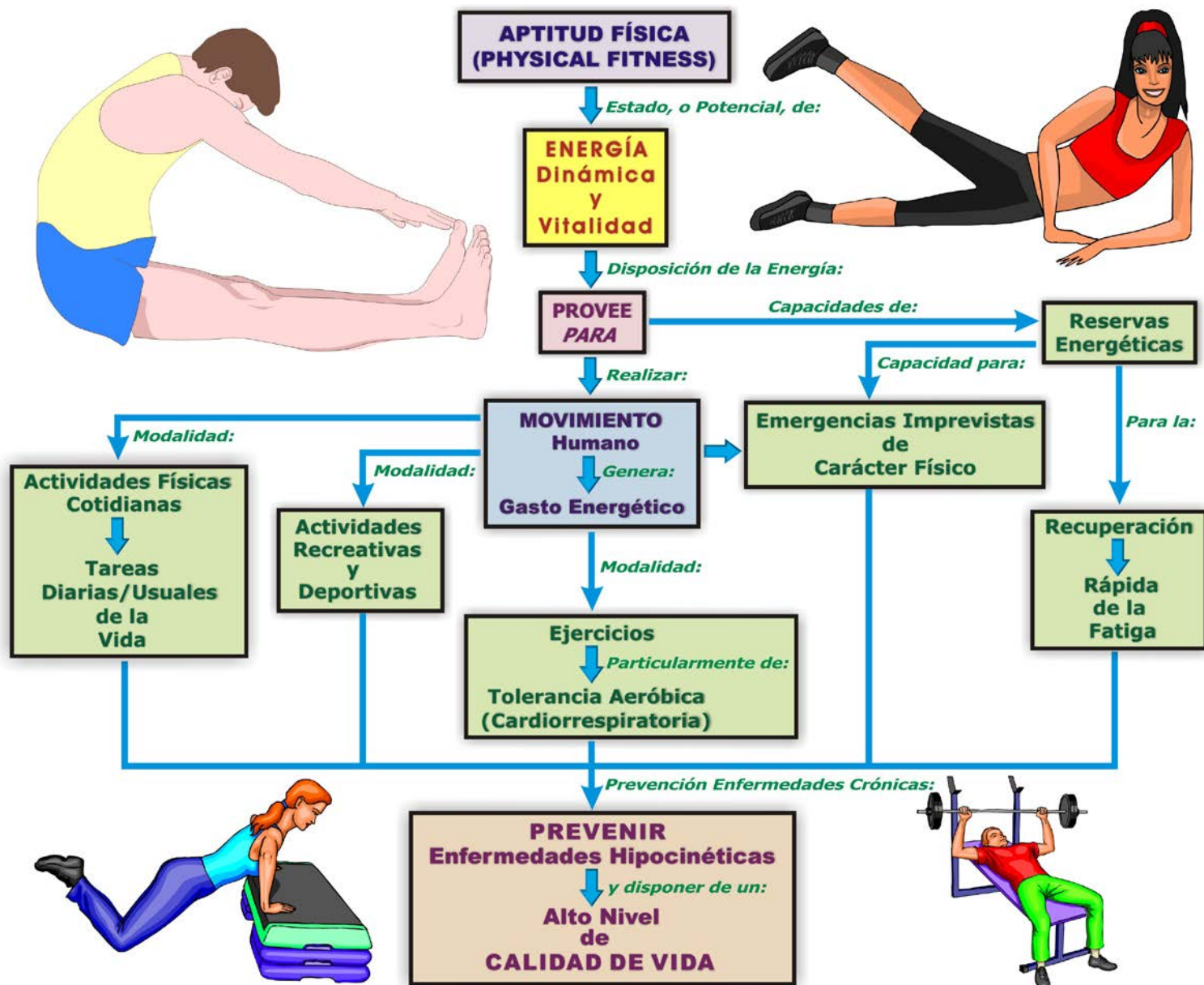
Comportamientos de Riesgo

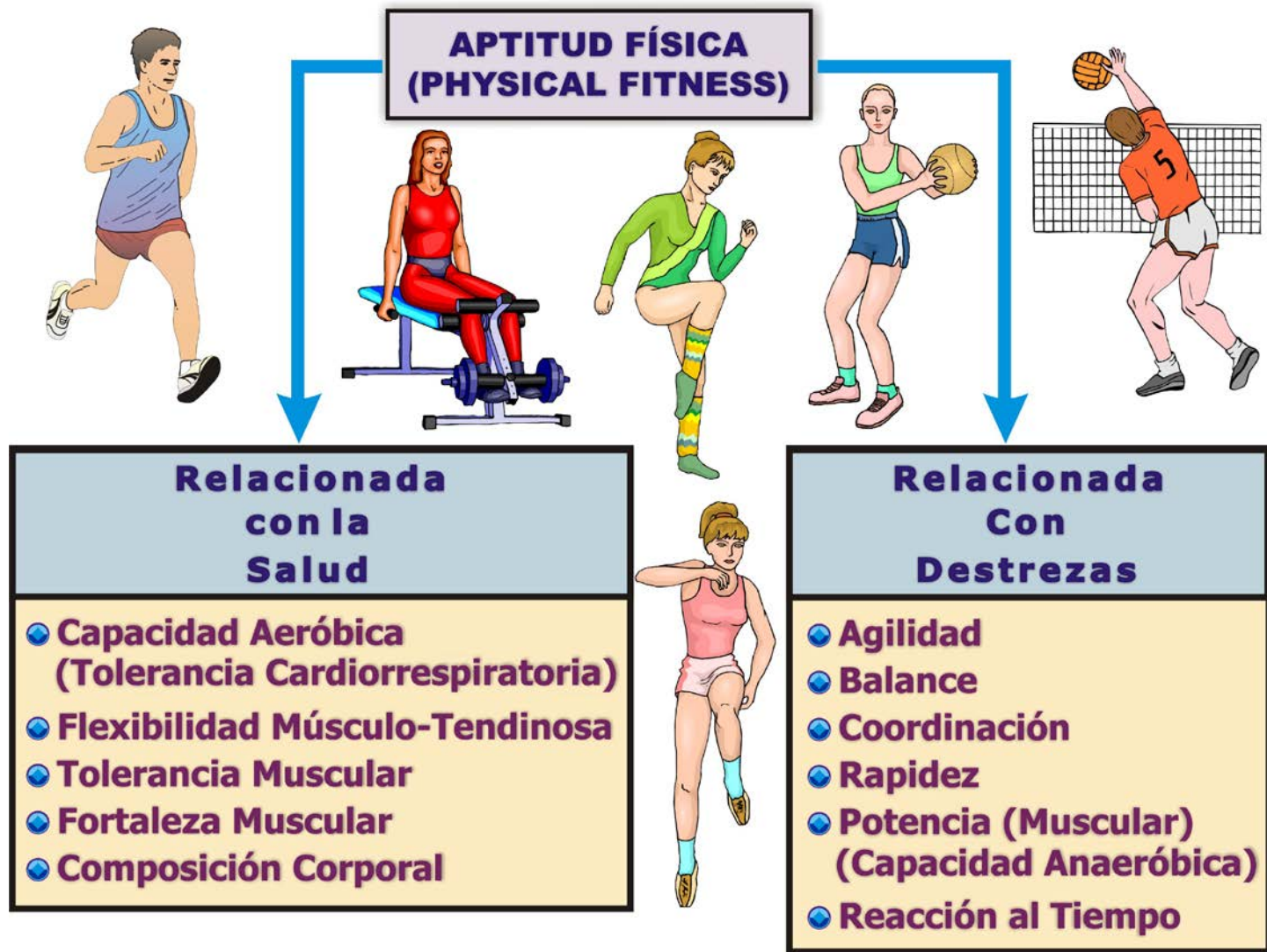


Comportamientos Saludables









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. 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

ACTIVIDADES RECREATIVAS

2-3 VECES/SEMANA

FLEXIBILIDAD Y FORTALEZA

"GOLF"
BOLICHE
"SOFTBALL"
TRABAJO EN PATIO



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

EJERCICIOS AERÓBICOS (20+ MINUTOS)

3-5 VECES POR SEMANA

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



Copyright © 1996 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/>

**SALUD
Óptima**



En todas sus:

DIMENSIONES



Permite:

AUTO-ACTUALIZARSE



Capacidad para:

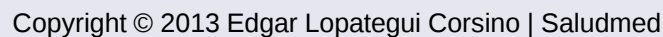
**Realizar las Actividades y Metas
que Apasionan al Individuo**



Ejemplo:

EMPRENDER





Richard Bailey

Copyright © 2013 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed

Copyright © 2013 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed

SCIENCE AND SOCIETY

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 decades^{11–13} (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§

Yarrow, K., Brown, P., & Krakauer, J. W. (2009). Inside the brain of an elite athlete: the neural processes that support high achievement in sports. *Nature Reviews. Neuroscience*, *10*(8), 585-596.
doi:10.1038/nrn2672. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (Academic Search Premier.)



ELSEVIER

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>



Routledge
Taylor & Francis Group

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.

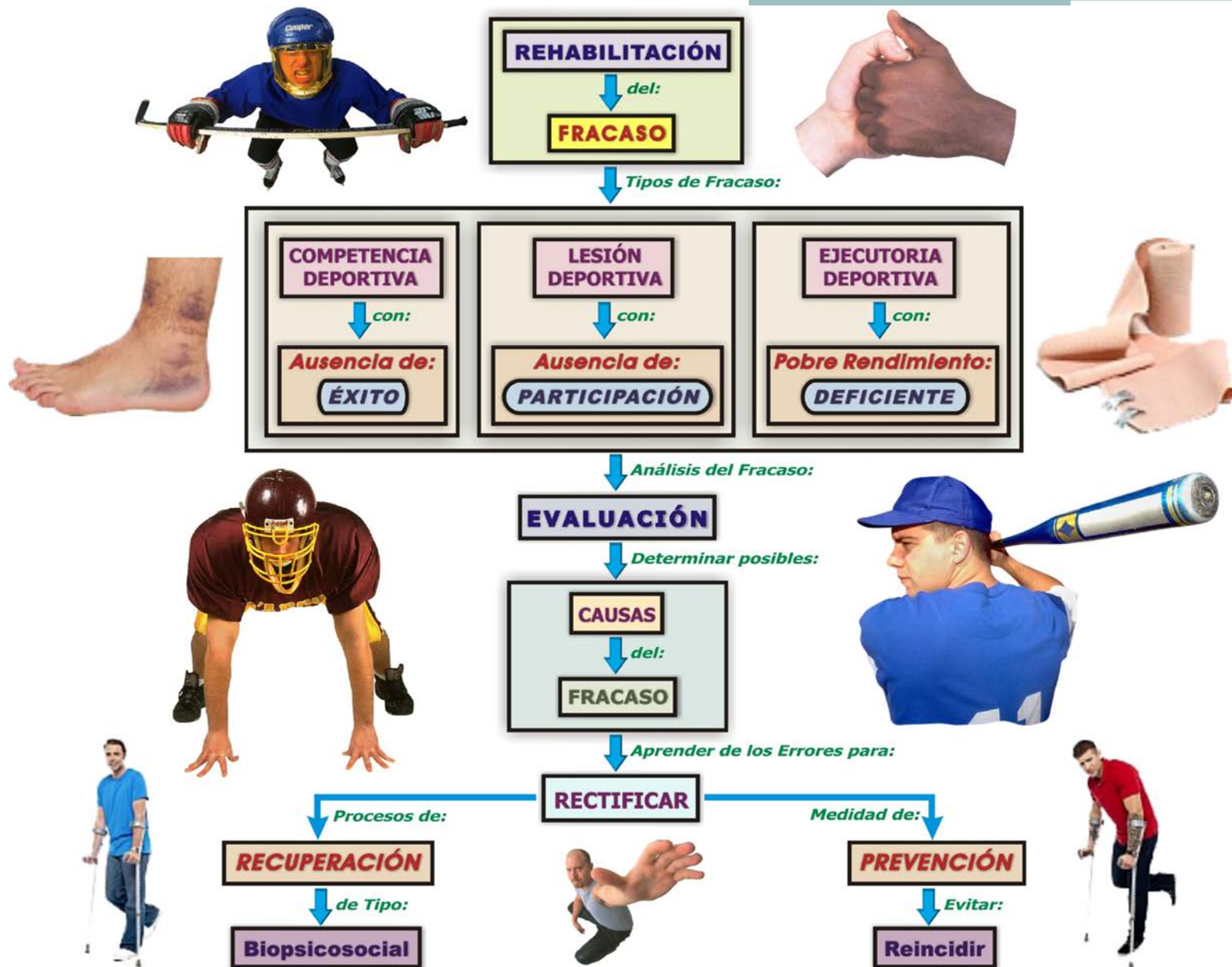
The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis

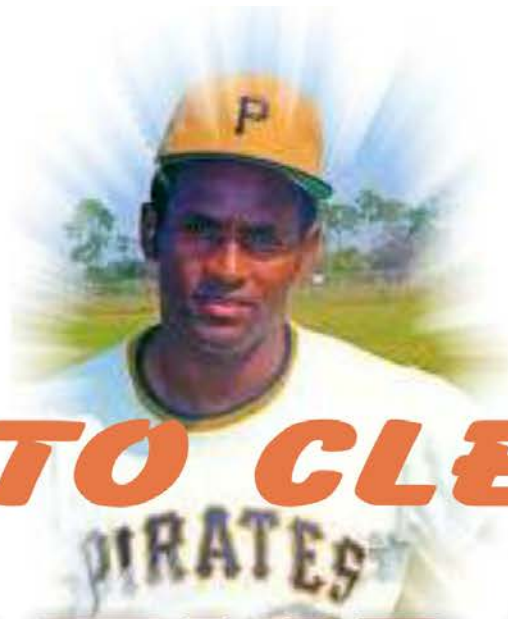
Benjamin A. Sibley and Jennifer L. Etnier

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>

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>





ROBERTO CLEMENTE

EMPRENDEDOR
ATLETA  **SOCIAL**

ACTIVO: 600 MILLONES
JAKE STEINFELD



EMPRENDEDOR

ENTRENADOR PERSONAL

Padre del Entrenamiento Personal

DÉCADA DE LOS OCHENTA



Ha entrenado a:



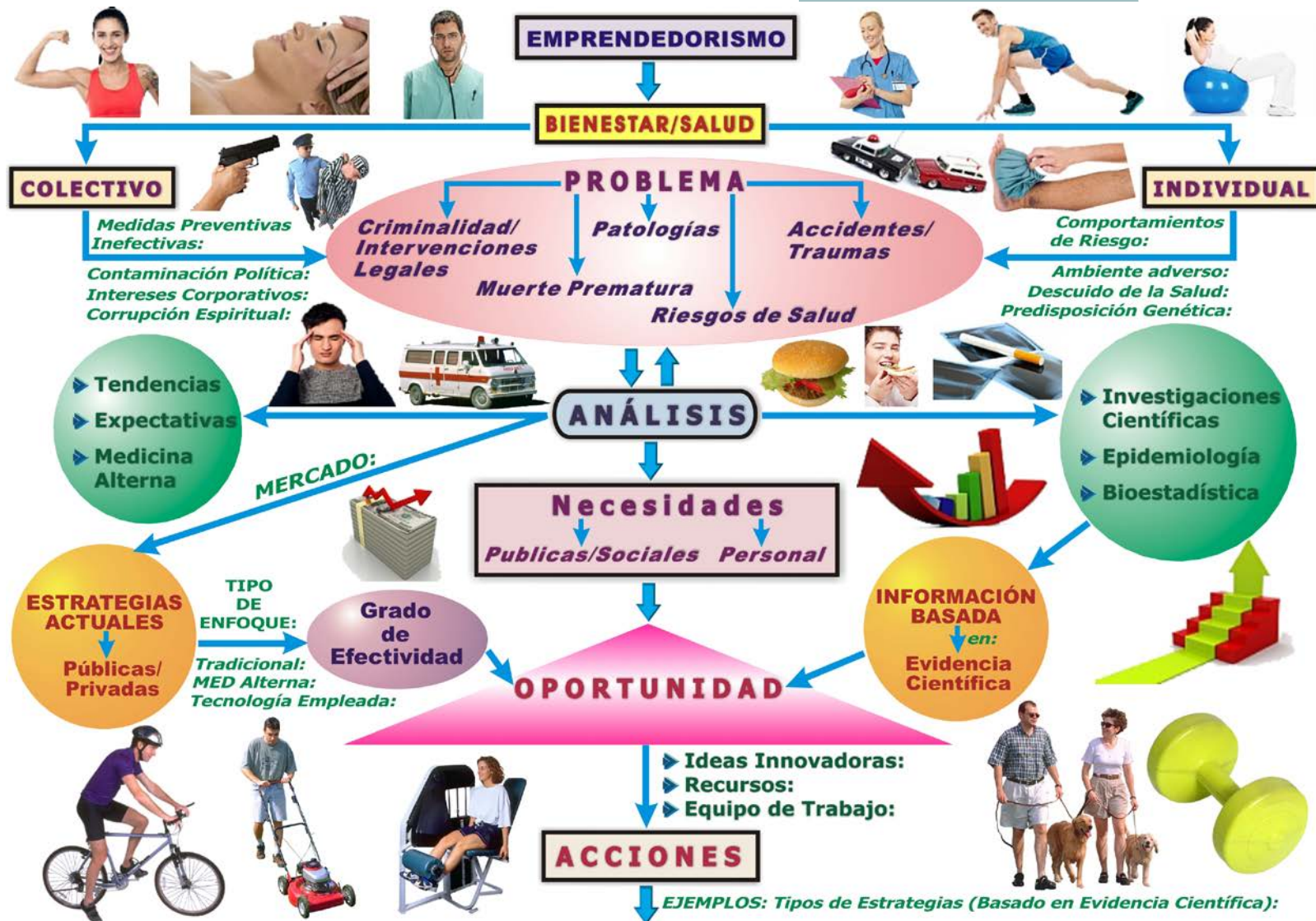
Harrison Ford Steven Spielberg



Tabla 6: Primeras Diecinueve Causas de Muerte para Ambos Sexos en Puerto Rico, Año 2008

ORDEN	CAUSAS DE MUERTE	TASA por 100,000 Habitantes	Por ciento de Todas las Muertes
1	Enfermedades del Corazón	126.4	18.4
2	Tumores Malignos (Cáncer)	117.7	17.2
3	Diabetes Sacarina (Mellitus)	67.0	9.8
4	Enfermedad de Alzheimer	38.0	5.5
5	Enfermedades Cerebrovasculares	36.4	5.3
6	Enfermedad Crónica de las Vías Respiratorias Inferiores	28.7	4.1
7	Accidentes	27.7	3.8
8	Nefritis, Nefrosis y Síndrome Nefrótico	25.0	3.6
9	Influenza y neumonía	22.6	3.3
10	Septicemia	20.7	3.0
11	Homicidio	20.4	2.8
12	Hipertensión Primaria y Enfermedad Renal Hipertensiva	12.3	1.8
13	Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)	10.9	1.4
14	Suicidio	7.5	1.0
15	Enfermedades del Hígado y Cirrosis	5.9	0.9
16	Neumonitis debido a Sólidos y Líquidos	5.4	0.8
17	Ciertas Condiciones Originadas en el Periodo Perinatal	6.6	0.7
18	Anemias	4.5	0.7
19	Neoplasma Benigno	4.3	0.6

NOTA. De: *Nuevas Estadísticas de Mortalidad, 2000-08* (p. 12), por Instituto de Estadísticas de Puerto Rico, 2010, San Juan, Puerto Rico: ELA. Copyright 2010 por: Instituto de Estadísticas de Puerto Rico. Recuperado de <http://www.salud.gov.pr/Datos/EstadisticasVitales/InformeAnual/NuevasEstadisticasdeMortalidad.pdf>



- Programas de ejercicio y actividad física innovadores, diferentes y únicos
- Programas de control de peso transdisciplinarios/biospsicosocial y atractivos
- Enfoques noveles para el manejo efectivo del estrés: *Importancia del humor*
- Uso de la tecnología para estos enfoques
- Integración del juego y diversión
- Centrado en el participante y en sus necesidades

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*

GÉNESIS DE LA PASIÓN

por:

Edgar Lopategui Corsino

El desprendimiento de un destello,
de la esencia que coexiste en mi sustancia,
alumbra mi creatividad para solo definir
la génesis de mi pasión

Como seres de luz,
reconocemos un manantial de ideas,
necesario para que se invierta al cosmos
en un elemento único
que apremie la humanidad

La dinámica de la vida
fertiliza los pensamientos de mi alma,
que se amalgaman en una nube de ensueño,
solo para emerger
como una metamorfosis de lo cotidiano,
solo para saciar
los reclamos de un vehemente universo

Mi visión traspone la perspectiva y
busca revertir lo obsoleto
como un vuelo que aflora
solo para la concepción de la imaginación
que ambiciona el ingenio



GRACIAS

¿PREGUNTAS?

