



# PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO: *ESTRATEGIAS Y MODELOS*



<http://saludmed.com/es/pa-sb-promo.html>

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

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

 E-Mail: [elopategui@intermetro.edu](mailto:elopategui@intermetro.edu)

 Press PPTX: <http://www.saludmed.com/es/pa-sb-promo.pptx>



Saludmed 2023, 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](http://www.saludmed.com).



<https://metro.inter.edu/>





# http://saludmed.com/

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

**SALUDMED: Es un Portal para Todos**

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

[Página Principal](#) | [Universitario](#) | [Académico](#)

Bienvenidos al portal de *Saludmed*, dirigido a todos los interesados en el conocimiento y el saber. Gran parte de los cursos incorporados en el portal pertenecen a la *Metropolitano (Inter-Metro)*. Todo lo relacionado con el portal puede ser encontrado en el caso de los alumnos pertenecientes a la Intersección de presentaciones electrónicas o cualquier otra información en la sección de *Cómo Citar en Saludmed*. Para aquellos interesados en dar clic al *perfil digital* de este servidor, pueden dar clic al *perfil digital* de este servidor. El pronuntario para días y horario). En caso de cualquier duda, pueden escribir al correo electrónico [elopateg@gmail.com](mailto:elopateg@gmail.com) o [saludmedpr@gmail.com](mailto:saludmedpr@gmail.com).

 **INFORMACIÓN EDUCATIVA**

[MATERIAL ACADÉMICO - Asignaturas de](#)



[Cursos](#) | [Formularios](#) | [Glosario](#) | [Buscador](#)

Para acceder a sus conocimientos en diversas áreas del portal, puede dar clic al [hipervínculo](#) *americana de Puerto Rico, Recinto Intermetropolitano* el hipervínculo exhibido al final de esta página. Desde este hipervínculo. Para citas de artículos, puede dar clic al *hipervínculo* que se emplee el formato presentado en la sección de *Cómo Citar en Saludmed*. Para conocer mi trayectoria académica y humanista, puede dar clic al *hipervínculo* *virtuales de oficina de su profesor* (ver el pronuntario electrónico a [elopategui@intermetro.edu](mailto:elopategui@intermetro.edu),

**PROCESO ESCOLÁSTICO**

[Literatura Didáctica](#)

[Página Principal](#) | [Universitario](#) | [Académico](#) | [Recursos](#) | [Tendencias](#) | [Laboratorios](#) | [Formularios](#) | [Glosario](#) | [Buscador](#)



Saludmed 2023; por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia ["Creative Commons"](#), de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. PR](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: [www.saludmed.com](http://www.saludmed.com).



# ¿QUÉ OBSERVAS?





# BOSQUEJO: *Parte 1*

- **Declaraciones: *Financieras y conflicto de intereses***
- **Acceso a la: *Presentación***
- **Agradecimientos: *Rubén Ortiz Laureano - DRD***
- **Áreas para impactar: *Ponencia***
- **Propósito y objetivos de la: *Presentación***
- **Terminología: *Fundamental***
- **Guías y Estándares: *Ciencias del movimiento***
- **Tendencias y Campañas: *Ciencias del movimiento***



# BOSQUEJO: *Parte 2*

- **Promoción de Actividades Físicas: *Alianzas***
- **Actividades Físicas: *Modelo Socio-Ecológico***
- **Determinantes: *Ambiente Construido***
- **Promoción de Actividades Físicas: *Educación***
- **Modelos: *Políticas***
- **Modelo para PR: *Actividad Física***
- **Ambiente Construido: *Urbe Saludable***



# BOSQUEJO: *Parte 3*

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





# DECLARACIONES FINANCIERAS Y CONFLICTO DE INTERESES





# DECLARACIONES FINANCIERAS Y CONFLICTO DE INTERESES:

**NINGUNA**  
Relacionada con esta  
Presentación



# ACCESO A LA PRESENTACIÓN



# ACCESO A LA PRESENTACIÓN:



<http://www.saludmed.com/es/pa-sb-promopptx.pdf>



# ACCESO A LA PONENCIA:



<http://www.saludmed.com/es/pa-sb-promo.pdf>



# AGRADECIMIENTOS



# AGRADECIMIENTOS



## DEPARTAMENTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES

- ▶ **Rubén Ortiz Laureano:**  
*Gerente Auxiliar de Educación*  
*Departamento de Recreación y Deportes*  
*Instituto Puertorriqueño para el Desarrollo del Deporte y la Recreación*
- ▶ **Brenda L. Figueroa Medina:**  
*Ayudante Especial II*  
*Departamento de Recreación y Deportes*



# ÁREAS PARA IMPACTAR



# PROMOCIÓN – Actividad Física: *ESTRATEGIAS Y MODELOS* CONTEXTO

## *PERSPECTIVAS DE LA PONENCIA*

### ÁREAS PARA IMPACTAR

- **Salud:** *Física, Mental y Social*
- **Calidad de Vida:** *Población de Puerto Rico*
- **Espacios Abiertos Públicos:** *Recreativos*
- **Economía:** *Beneficio financiero a largo plazo*





# PROPÓSITO Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE de La PONENCIA



# PROMOCIÓN – Actividad Física: *ESTRATEGIAS Y MODELOS* EXPECTATIVA

## *PROPÓSITO DE LA PRESENTACIÓN*

### OBJETIVO 5:

**Presentar un modelo sostenible de alianzas para la promoción de actividad física en el gobierno estatal, municipal y comunitario de Puerto Rico**



# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

## CONOCIMIENTOS:

*Una vez terminada la presentación que concierne a la exposición de un modelo de actividad física para Puerto Rico, la audiencia estará capacitada para:*

- ***Distinguir*** entre actividad física y ejercicio, con precisión
- ***Explicar*** el concepto de comportamiento sedentario, efectivamente



# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

*\* Continuación \**

- **Describir** las guías y estándares de las organizaciones profesionales, en su totalidad
- **Identificar** las tendencias y campañas relacionadas con las ciencias del movimiento humano, detalladamente
- **Formular** las guías de actividad física, correctamente



# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

*\* Continuación \**

- ***Analizar*** las estrategias para la promoción de las actividades físicas, con seguridad
- ***Reflexionar*** sobre los modelos para la promoción de actividad física, satisfactoriamente
- ***Evaluar*** el modelo propuesto de actividad física para Puerto Rico, con originalidad



**PALABRAS CLAVES**

**DEFINICIONES:**

**TERMINOLOGÍA DE LA**

**PRESENTACIÓN:**

**CONCEPTOS**

**BÁSICOS**



# DEFINICIONES MEDULARES

- **Vida Activa:** *Actividades físicas regulares*
- **Ambientes de Vida Activa:** *Facilitan las AF*
- **Modelo Ecológico:** *Intraperson, ambiente, políticas*
- **Ecología Urbana:** *Natural, construido y social*
- **Diseño Urbano:** *Apariencia externa*
- **Planificación Urbana:** *Creación ambiente idóneo*
- **Planificación Espacial:** *Diseño ambiente construido*
- **Ambiente Construido:** *Creación humana*
- **Espacios Públicos:** *Abiertos y accesibles*



# DEFINICIONES MEDULARES

- **Movilidad Urbana:** *Calidad del acceso urbano*
- **Acceso Mejorado:** *Propician las actividades físicas*
- **Transportación Activa:** *Genera propio ser humano*
- **Caminabilidad:** *Nivel para la inclusión peatonal*
- **Comportamiento Peadonal:** *Afectado por ambiente*
- **Movimiento Peadonal:** *Depende del ambiente físico*
- **Peadonalización:** *Facilidad para el mov peatonal*





**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



# 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>



**PRÁCTICAS DESEABLES:  
GUÍAS,  
ESTÁNDARES  
DOCUMENTOS DE POSTURAS  
OPINIONES DEL COMITÉ  
DE LAS ORGANIZACIONES  
Y  
COMPETENCIAS  
EDUCATIVAS**



# PRÁCTICAS DESEABLES: **PROFESIÓN ESPECIALISTA DEL EJERCICIO**

## **PAUTAS A SEGUIR: DE LAS**

**\* ORGANIZACIONES PROFESIONALES \***

**ACSM, CEPA, AACVPR, ASEP, CSEP, NSCA, NASM, ACE, IDEA, AFAA, IAWHP, FIMS, BASES, ESSA, SHAPE**

- Guías (*Guidelines*)**
- Estándares (*Standards*)**
- Documentos de Posturas (*Position Stands*)**
- Recomendaciones del Comité de Expertos (*Committee Opinion*) de las Organizaciones**
- Competencias Educativas**



**PRÁCTICAS DESEABLES:**

**BENEFICIOS:**

**ORGANIZACIONES**

**PROFESIONALES:**

**GUÍAS, ESTÁNDARES**

**POSTURAS Y**

**OPINIONES**



# **BENEFICIOS: ORGANIZACIONES GUÍAS/ESTÁNDARES/POSTURAS/OPINIONES DE LAS**

## **\* ORGANIZACIONES PROFESIONALES \***

**ACSM, NSCA, CEPA, AACVPR, NASM, ASEP, CSEP,  
ACE, IDEA, AFAA, IAWHP, FIMS, BASES, SHAPE, MFA**

- **Prácticas basadas en evidencias científicas**
- **Aumenta la seguridad de la praxis**
- **Disminuye las lesiones o eventos clínicos mortales**
- **Previene los litigios legales**
- **Asegura prácticas de inclusión**



## **PROFESIONALES DEL EJERCICIO:**

***CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO/MEDICINA DEL DEPORTE***

**GUIAS, ESTANDARES, POSTURAS Y OPINIONES DE LOS EXPERTOS**

### **ESTO ASEGURA:**

- **Disponer un servicio de alta calidad**
- **Proveer seguridad al participante**
- **Evitar operar bajo acciones negligentes**
- **Practicar la profesión basada en las evidencias de investigaciones científicas/empíricas**
- **Cumplir con las expectativas de la profesión**





**ALCANCE DE LA  
PRÁCTICA:  
MAGNITUD  
EN QUE SE EXTIENDE  
EL CAMPO DE LA  
DE LA  
PRAXIS**



**PROFESIONAL DEL: *EJERCICIO/DEPORTES***  
**ALCANCE DE LA PRÁCTICA**  
**ASUNTOS PARA: *CONSIDERAR***

- **Conocer los límites de la profesión**
- **Realizar referidos, según sea indicado**
- **Evitar la implementación de prácticas que requieran una licencia o certificación que no se posea**





**GUÍAS Y ESTÁNDARES  
DE ORGANIZACIONES  
PROFESIONALES:  
CIENCIAS DEL EJERCICIO Y  
MEDICINA DEL DEPORTE:  
RECOMENDACIONES  
e  
IMPLICACIONES**



# **ESTÁNDARES – Organizaciones: *CIENCIAS DEL EJERCICIO* RECOMENDACIONES**

- **Conocer las organizaciones profesionales**
- **Seguir sus documentos de postura**
- **Seguir las guías y estándares de la profesión**
- **Seguir las competencias educativas**
- **Conocer el alcance de la profesión**
- **Cumplir con las certificaciones profesionales**
- **Referir cuando sea necesario**
- **Seguir las tendencias de la profesión**



**ORGANIZACIONES  
PROFESIONALES**

**CIENCIAS DEL  
MOVIMIENTO HUMANO Y LA  
MEDICINA DEL DEPORTE**

**GUÍAS, ESTÁNDARES, POSTURAS  
Y OPINIONES DEL  
COMITÉ DE EXPERTOS**

**ESCENARIOS:  
CAMPOS**



## ORGANIZACIONES PROFESIONALES:

***CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y MEDICINA DEL DEPORTE***

**GUIAS, ESTANDARES, POSTURAS Y OPINIONES DE LOS EXPERTOS**

### CONFORMARSE A:

- **Diseño de programas de ejercicios para la: *población general o aparentemente saludable***
- **Diseño de programas de ejercicios para poblaciones especiales: *Embarazadas, grupo pediátrico, grupo geriátrico y otros***
- **Diseño de programas de ejercicio para la: *terapéutica y rehabilitación de enfermedades crónicas-degenerativas e incapacidades***
- **Fisiología clínica del ejercicio**
- **Rehabilitación cardiaca**
- **Rehabilitación pulmonar**





## ORGANIZACIONES PROFESIONALES:

*CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y MEDICINA DEL DEPORTE*

**GUIAS, ESTANDARES, POSTURAS Y OPINIONES DE LOS EXPERTOS**

### CONFORMARSE A:

- Estrategias de actividad física
- Salud y aptitud física corporativa
- Seguridad en instalaciones físicas de ejercicio
- Pruebas de aptitud física, evaluaciones fisiológicas y del rendimiento deportivo





**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://health.gov/healthypeople>



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



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



**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
ESCENARIOS Y  
ENTIDADES SOCIEDAD  
GRUPOS DE  
APOYO**



# PROMOCIÓN – Actividad Física: *ESTRATEGIAS Y MODELOS* ALIANZAS

## *ENTIDADES DE LA SOCIEDAD*

- Gobierno estatal y sus agencias
- Los municipios
- Las organizaciones educativas
- Centros públicos/privados cuidados para la salud
- Gimnasios y centros de aptitud física



# PROMOCIÓN – Actividad Física: *ESTRATEGIAS Y MODELOS* **ALIANZAS**

*- continuación -*

## **ENTIDADES DE LA SOCIEDAD**

- Centros de cuidado para personas de edad avanzada
- Organizaciones federales y locales
- Grupos especiales a nivel comunitario:
  - 🍷 Organizaciones sin fines de lucro:
    - Iglesias
    - Centros de recreación



# PROMOCIÓN – Actividad Física: *ESTRATEGIAS Y MODELOS* ALIANZAS

## *ENTIDADES DE LA SOCIEDAD*

### \* COLABORACIÓN: *TIPOS DE AYUDA* \*

- Recursos humanos voluntarios
- Ayuda económica
- Materiales
- Equipos
- Instalaciones físicas



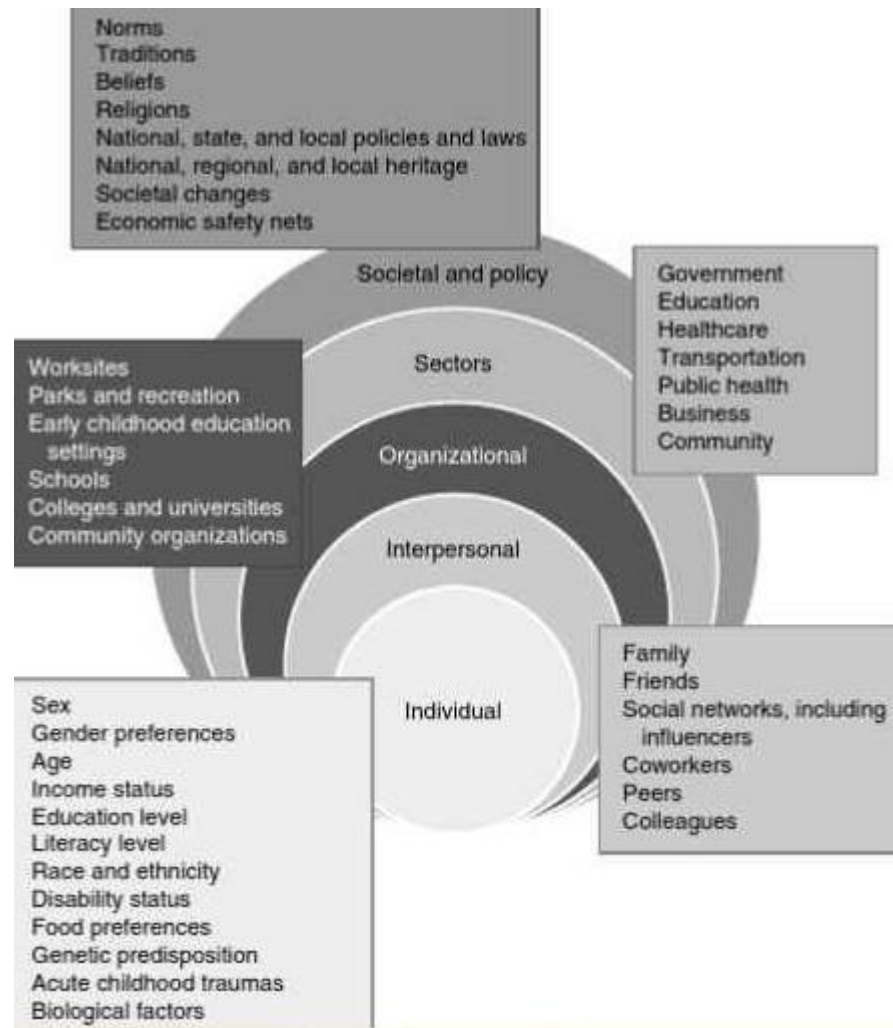


**PARTICIPACIÓN EN  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
DETERMINANTES:  
MODELO  
SOCIO-  
ECOLÓGICO**



## 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*





# PROMOCIÓN – Actividad Física: *PARTICIPACIÓN POBLACIÓN* ACTIVIDADES FÍSICAS

**FACTORES DETERMINANTES:  
*CONTEXTO ESCENARIO***

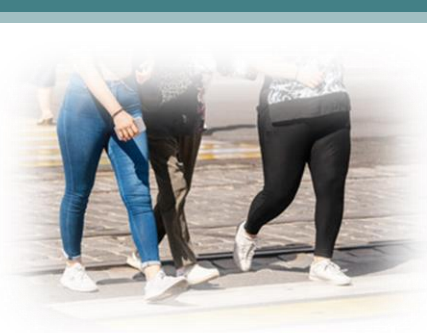
## \* **VARIABLES AFECTAN: *DECISIONES*** \*

- Aspectos individuales
- Intervenciones/enfoque comunitarios
- Tecnología de la información y comunicaciones
- Ambiente físico
- Políticas públicas





**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
Y PREVENCIÓN DEL  
COMPORTAMIENTO SEDENTARIO  
DETERMINANTES:  
AMBIENTE  
CONSTRUIDO**



## **PROMOCIÓN: Actividades Físicas y *LIMITAR EL SEDENTARISMO* DETERMINANTES**

**AMBIENTE CONSTRUIDO: INFLUYE:  
*SOBRE LA PARTICIPACIÓN EN LAS***

### **\* ACTIVIDADES FÍSICAS \***

- **Parques y Ambientes Naturales: *Motivan***
- **Espaciós Públicos y Recreativos: *Acceso***
- **Actividad Peatonal: *Aceras, Caminos, Distancia***
- **Movilidad Urbana: *Importancia del Peaton***
- **Ambientes de Vida Activa: *Planificar/Propiciar***



## **PROMOCIÓN: Actividades Físicas y *LIMITAR EL SEDENTARISMO* DETERMINANTES**

**AMBIENTE CONSTRUIDO: AFECTA LA:  
*MOVILIDAD URBANA: Impacto sobre la***

### **\* MOVILIDAD PEATONAL \***

- Barreras de Infraestructura: *Calidad Pavimento***
- Barreras de Seguridad: *Tráfico Vehicular***
- Ambiente Adverso: *Contaminación***
- Aceras: *Defectos, Espacio, Distancia, Atractivas***

NOTA. Adaptado de: *Designing public space for an ageing population: Improving pedestrian mobility for older people.* (pp. 79-80), por C. B. A. Musselwhite, 2021, Bingley, UK: Emerald Publishing Limited. Copyright 2021 por Charles B. A. Musselwhite..



# **MOVILIDAD URBANA: AFECTA LA: *MOVILIDAD PEATONAL***

## **CAMINAR: *BARRERAS***

- **Infraestructura**
- **Social**
- **Cultural**
- **Individual**



*NOTA.* Tomado de: *Designing public space for an ageing population: Improving pedestrian mobility for older people.* (p. 79), por C. B. A. Musselwhite, 2021, Bingley, UK: Emerald Publishing Limited. Copyright 2021 por Charles B. A. Musselwhite..



**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
REGULARES  
EDUCACIÓN:  
ORIENTACIÓN  
A LAS:  
PERSONAS**



# PROMOCIÓN: Actividades Físicas ***ESTRATEGIAS INFORMATIVAS*** **EDUCACIÓN**

## MÉTODOS PARA ORIENTAR A LA: ***POBLACIÓN***

### \* **ESCENARIOS: *SITIOS EDUCATIVOS*** \*

- **Planteles Escolares: Públicas, privadas, universidad**
- **Entorno Laboral: *Orientar a los empleados***
- **Centros Comerciales: *Carteles, mesas, conferencias***
- **Tren Urbano: *Carteles educativos, mesas***
- **Estaciones autobuses: *Carteles, mesas, opúsculos***





# PROMOCIÓN: Actividades Físicas *ESTRATEGIAS INFORMATIVAS* EDUCACIÓN

## PROCEDIMIENTOS DE COMUNICACIÓN: *POBLACIÓN*

### \* ENFOQUES: *META INFORMATIVA* \*

- Campañas de comunicación en masa: *Medios*
- Puntos de Decisión: *Ubicaciones claves*





**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
Y PREVENCIÓN DEL  
COMPORTAMIENTO SEDENTARIO**

**MODELOS:  
POLÍTICAS**



## PROMOCIÓN: Actividades Físicas y *LIMITAR EL SEDENTARISMO*

## POLÍTICAS:

**\* AMBIENTE: *CONSTRUIDO* \***

- Proximidad: *Residencias*
- Transportación Activa: *Caminar, Bicicleta*
- Conectividad: *Calles y Aceras*
- Regulación: *Zonificación*
- Códigos de: *Construcción*
- Densidad Poblacional: *Preservación Vegetación*



**PROMOCIÓN: Actividades Físicas y  
*LIMITAR EL SEDENTARISMO***

**POLÍTICAS:**

**\* TRANSPORTACIÓN: ACTIVA \***

- **Ambientes Propicios: *Movimiento Humano***
- **Regular uso de: *Vehículos de Motor***
- **Restricciones en los: *Estacionamientos***
- **Promocionar Caminar vía: *Distancias Cortas***
- **TA + AF = *DS Contexto Cambio Climático***
- **Bajar Límites Velocidad: *Propicia seguridad y TA***



# PROMOCIÓN: Actividades Físicas y *LIMITAR EL SEDENTARISMO* MODELOS

## ESTRATEGIAS PROPICIAR LAS ACTIV FÍSICAS Y REDUCIR LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS

### \* ENFOQUES: *POLÍTICAS* \*

- Reducir costos escritorio para trabajos de pie
- Guías Facilitar Servicios: *Act Física/Limitar Sedent*
- Normativas Sociales que fomenten:
  - 🍷 Actividades físicas
  - 🍷 Espacios para actividades físicas
  - 🍷 Programas comunitarios: *Incentiven actividades físicas*



# **PROMOCIÓN: Actividades Físicas y *LIMITAR EL SEDENTARISMO* MODELOS**

**ESTRATEGIAS PROPICIAR LAS ACTIV FÍSICAS  
Y REDUCIR LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS**

**\* POLÍTICAS: *POBLACIÓN OBJETIVO* \***

➤ **Corporaciones: *Trabajadores de la industria***

➤ **Escuelas: *Estudiantes, maestros, administración***

➤ **Población: *Pediátrica, geriátrica, adultos, enfermd***



**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
Y PREVENCIÓN DEL  
COMPORTAMIENTO SEDENTARIO  
ESTRATEGIAS Y MODELOS  
PARA PUERTO RICO  
COLABORACIÓN:  
ALIANZAS**



**PROMOCIÓN: Actividades Físicas y  
*LIMITAR EL SEDENTARISMO***

**MODELO SUGERIDO: *PR***

**ALIANZAS - TRABAJO COLABORATIVO:  
*AGENCIAS, INSTITUCIONES, ORGANIZACIONES***

**\* ESFUERZO: *TRANSDISCIPLINARIO* \***

- **Gobierno Estatal: *Agencias del gobierno local***
- **Instituciones Educativas: *Privadas y públicas***
- **Entidades: *Eclesiásticas (e.g., Iglesias)***
- **Centros de Servicios Médicos: *Hospitales, etc.***
- **Organizaciones: *sin fines de lucro***





**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
Y PREVENCIÓN DEL  
COMPORTAMIENTO SEDENTARIO  
TRANSFORMACIÓN DEL  
AMBIENTE CONSTRUIDO  
URBE:  
SALUDABLE**



# PROMOCIÓN: Actividades Físicas y ***LIMITAR EL SEDENTARISMO***

## MODELO SUGERIDO: ***PR***

**ADAPTACIÓN - INFRAESTRUCTURA URBANA:**  
***Transformación: Dinámica del Sistema Urbano***

### **\* URBE: SALUDABLE \***

- **Mejoramiento de la: *Infraestructura urbana***
- **Entorno que propicie la: *Vida activa***
- **Facilitar la: *Transportación activa***
- **Requiere: *Políticas Públicas* alineadas a esta meta**
- **Acceso Mejorado: *Espacios públicos***



**PROMOCIÓN: Actividades Físicas y  
*LIMITAR EL SEDENTARISMO***

**MODELO SUGERIDO: *PR***

**ADAPTACIÓN - *INFRAESTRUCTURA URBANA:*  
*Transformación: Dinámica del Sistema Urbano***

**\* *URBE: SALUDABLE* \***

- **Regeneración de la: *Ecológia urbana***
- **Sostenibilidad: *Ecológica y económica***
- **Propicia los: *Comportamientos saludables***
- **Faciita la: *Actividad peatonal***
- **Combinar con el: *Ambiente natural/verde***



# **PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y PREVENCIÓN DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO**

# **CONCLUSIÓN**



**PROMOCIÓN: Actividades Físicas y  
*LIMITAR EL SEDENTARISMO*  
CONCLUSIÓN:**

**\* MODELO: *PROPUESTO* \***

- Alianzas: *Público-privadas*
- Compromiso Colaborativo: *Mutuo y cohesivo*
- Consenso en la Metas: *Específicas y en común*
- Revitalización del: *Diseño urbano*
- Ambientes construidos para: *Movimiento humano*
- Ciudadanía: *Activa*



# **PROMOCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y PREVENCIÓN DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO**

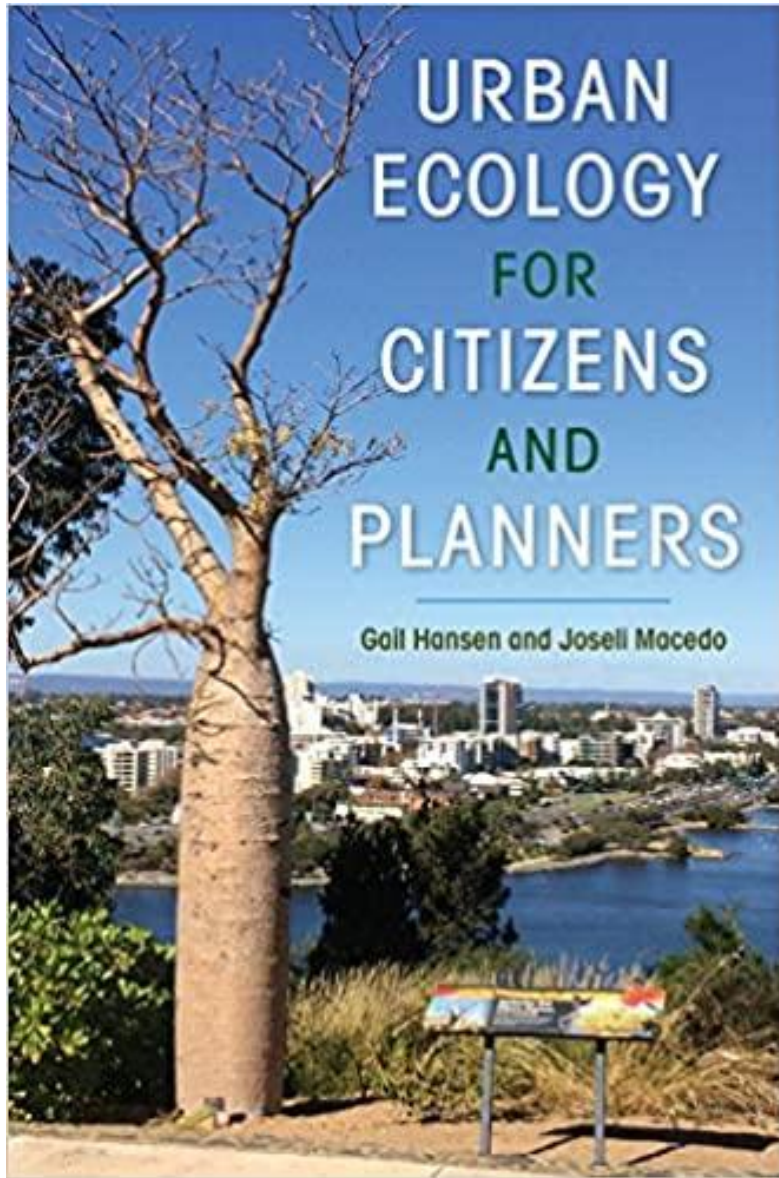
# **REFERENCIAS SELECTAS**



# PLANIFICACIÓN URBANA



**2021**

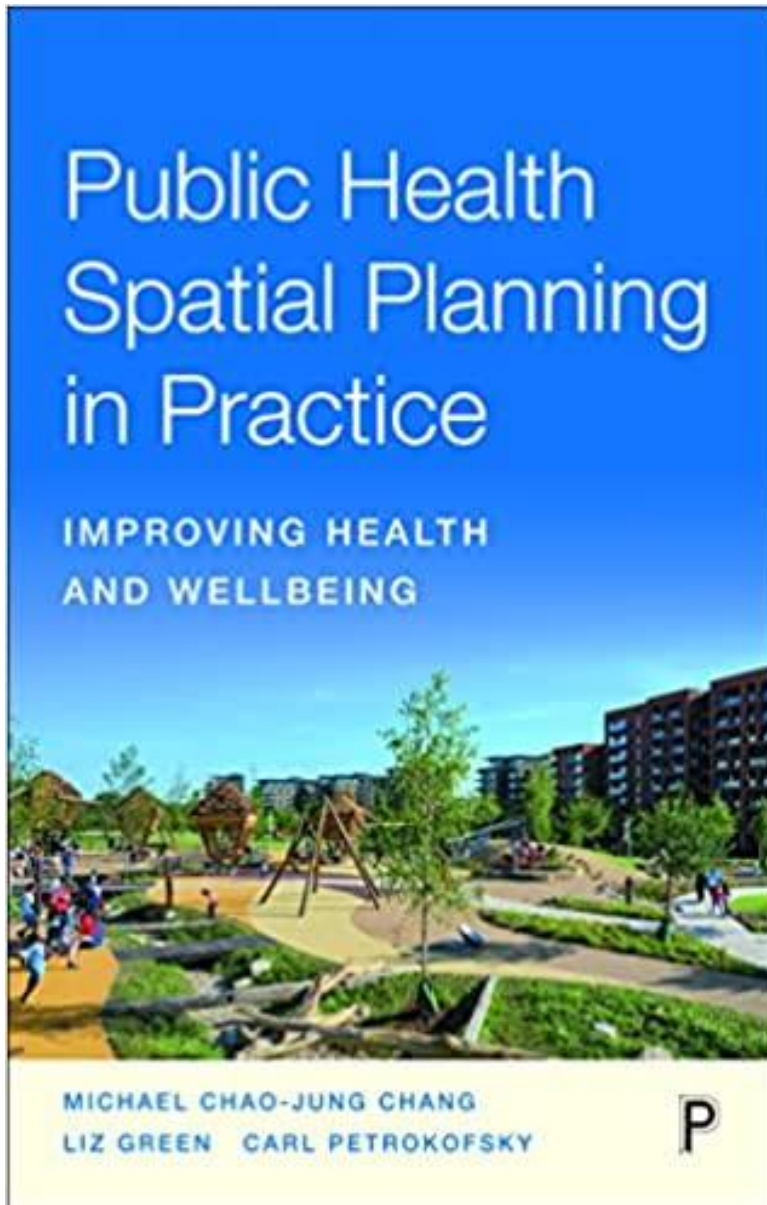


Hansen, G., & Macedo, J.  
(2021). *Urban ecology  
for citizens and  
planners*. Gainesville, FL:  
University Press of Florida.





2022



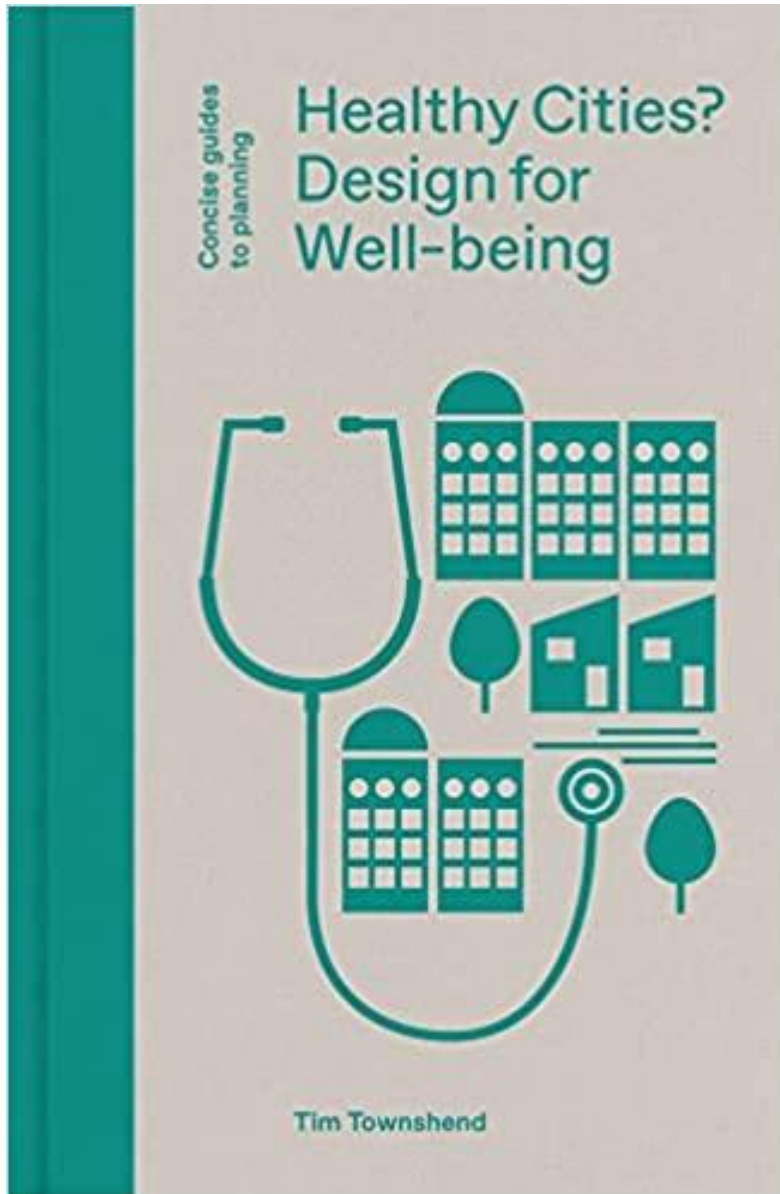
Chang, M., Green, L., & Petrokofsky, C. (2022). *Public health spatial planning in practice: Improving health and wellbeing*. UK: Policy Press, an imprint of Bristol University Press.



# CIUDADES SALUDABLES



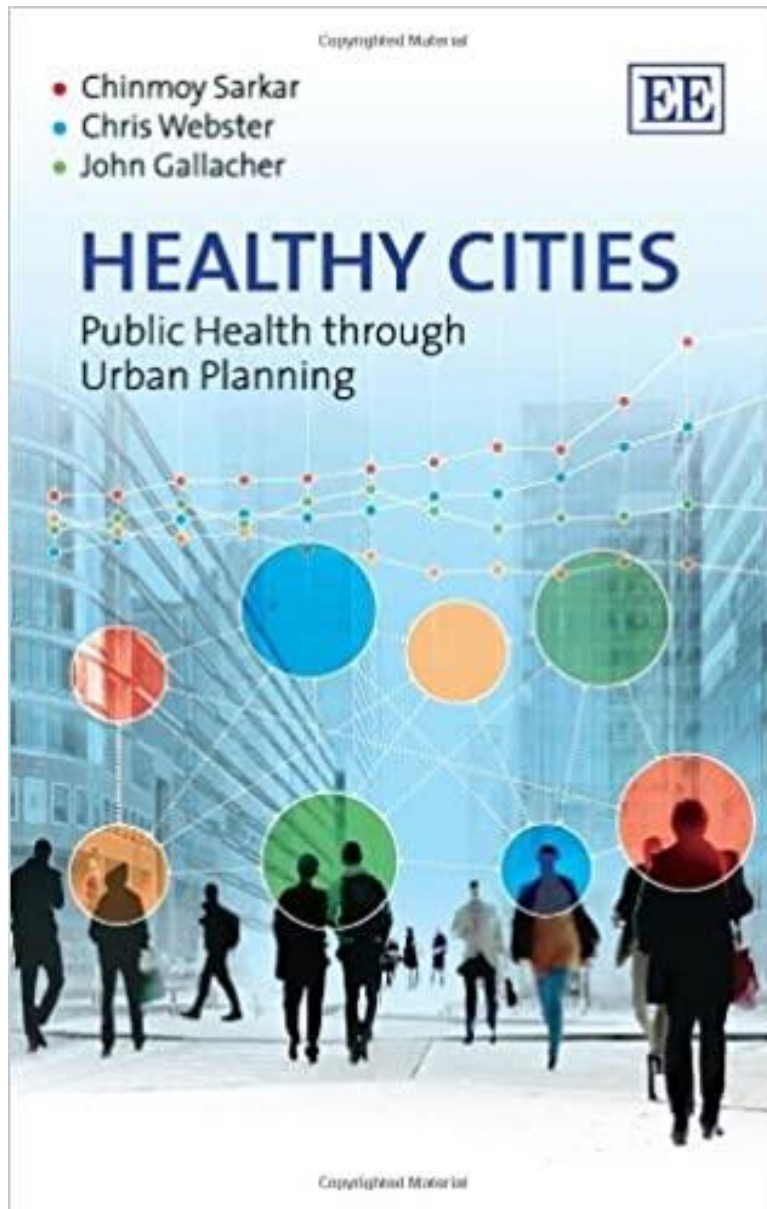
2022



Townshend, T. (2022).  
***Healthy cities?:  
Design for well-  
being.*** London, UK:  
Lund Humphries.



2014



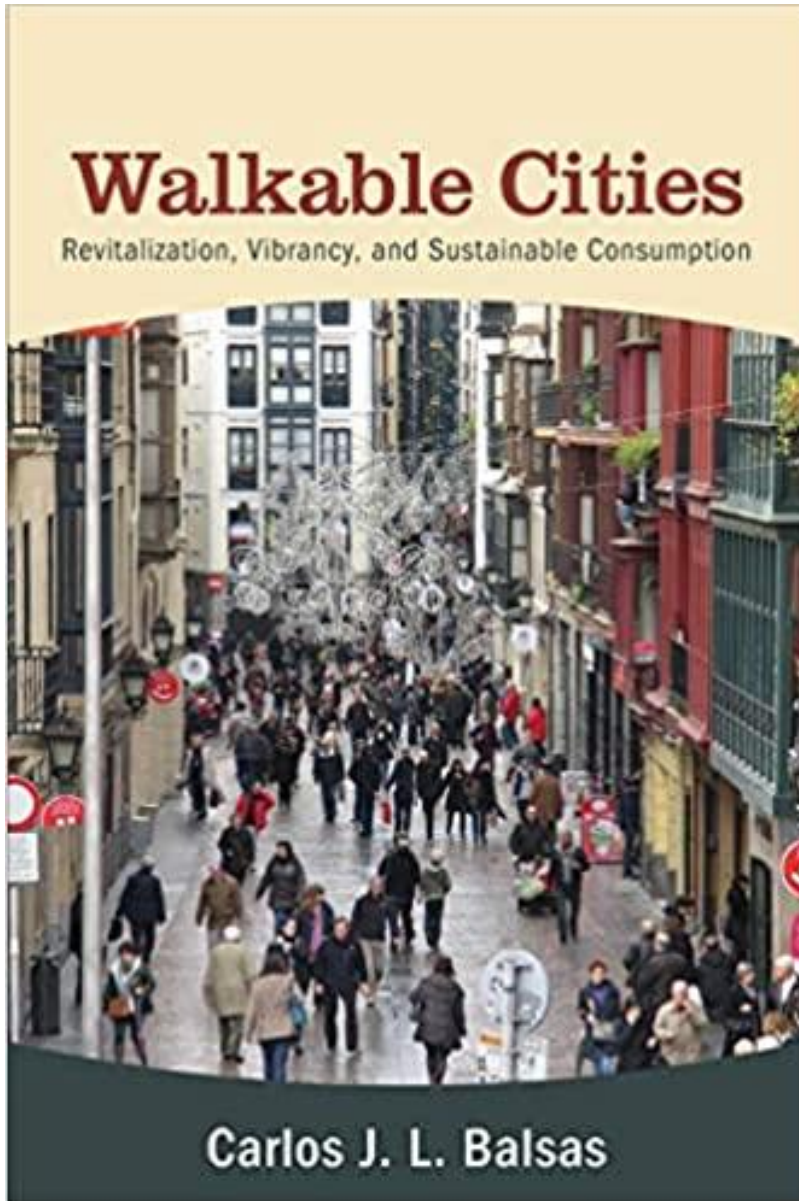
Sarkar, C., Webster, C., & Gallacher, J. (2014). ***Healthy cities: Public health through urban planning.*** Northampton, MA: Edward Elgar Publishing, Inc.



# CIUDADES CAMINABLES



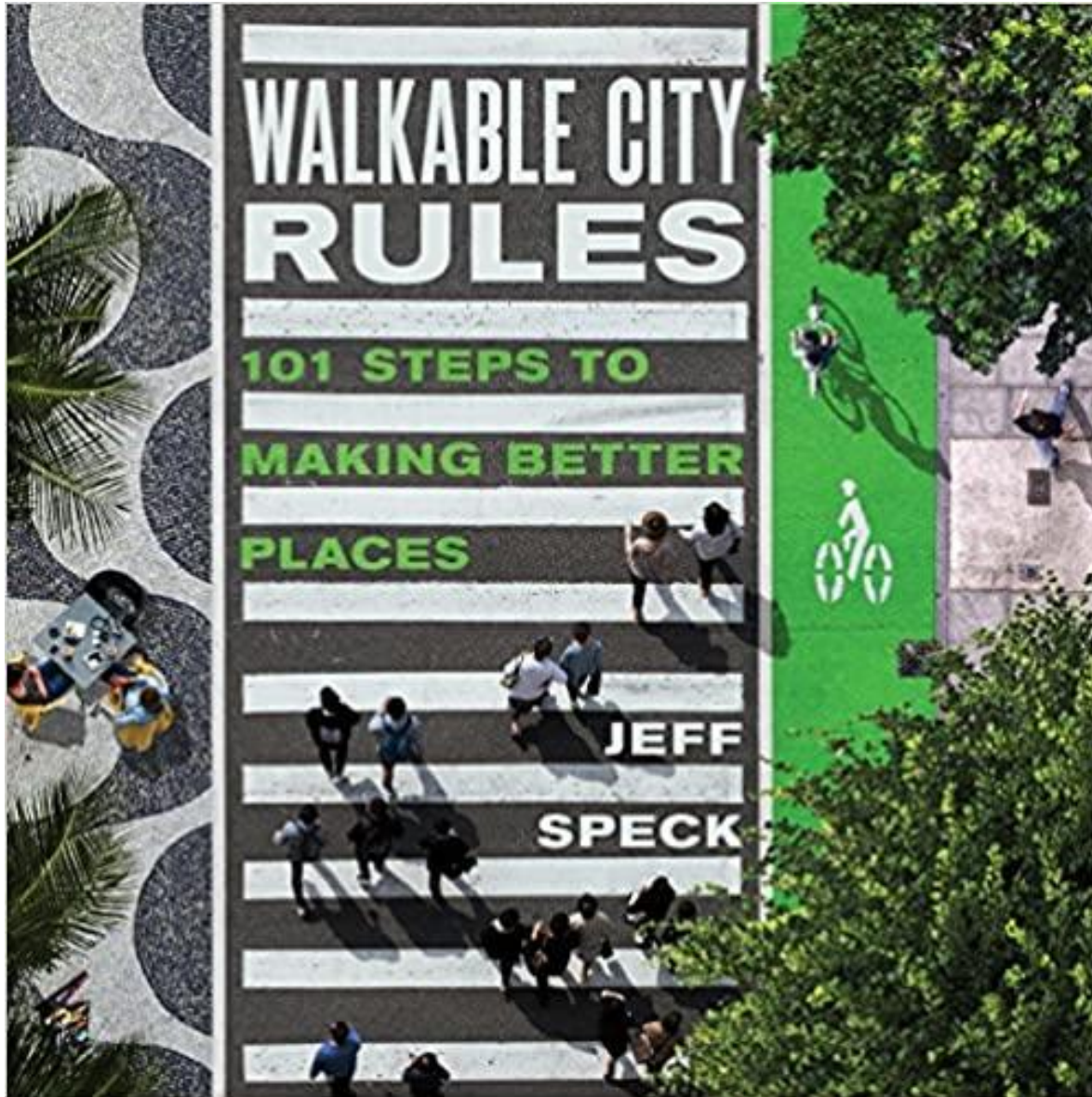
2019



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



2018



Speck, J. (2018). **Walkable city rules: 101 steps to making better places.** Washington, DC: Island Press, a trademark of The Center for Resource Economics. doi:10.5822/978-1-61091-899-2\_3

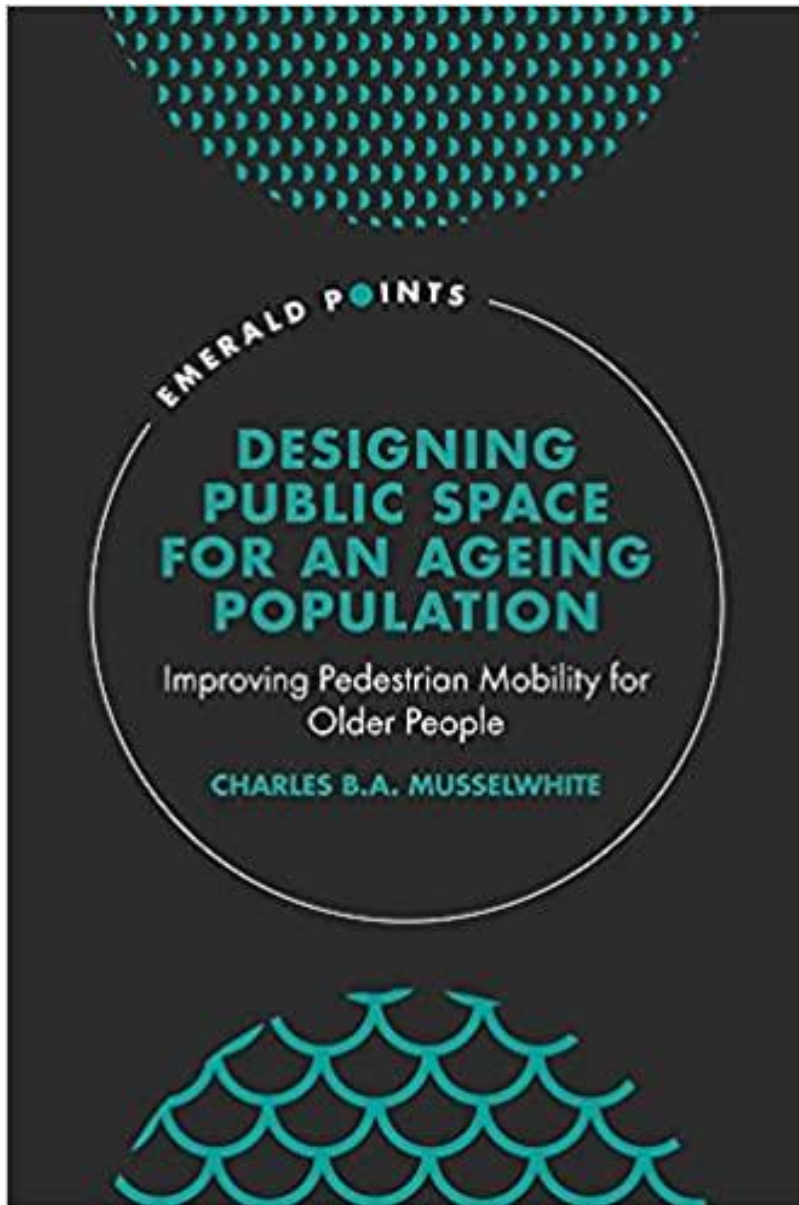


# MOVILIDAD PEATONAL





2021



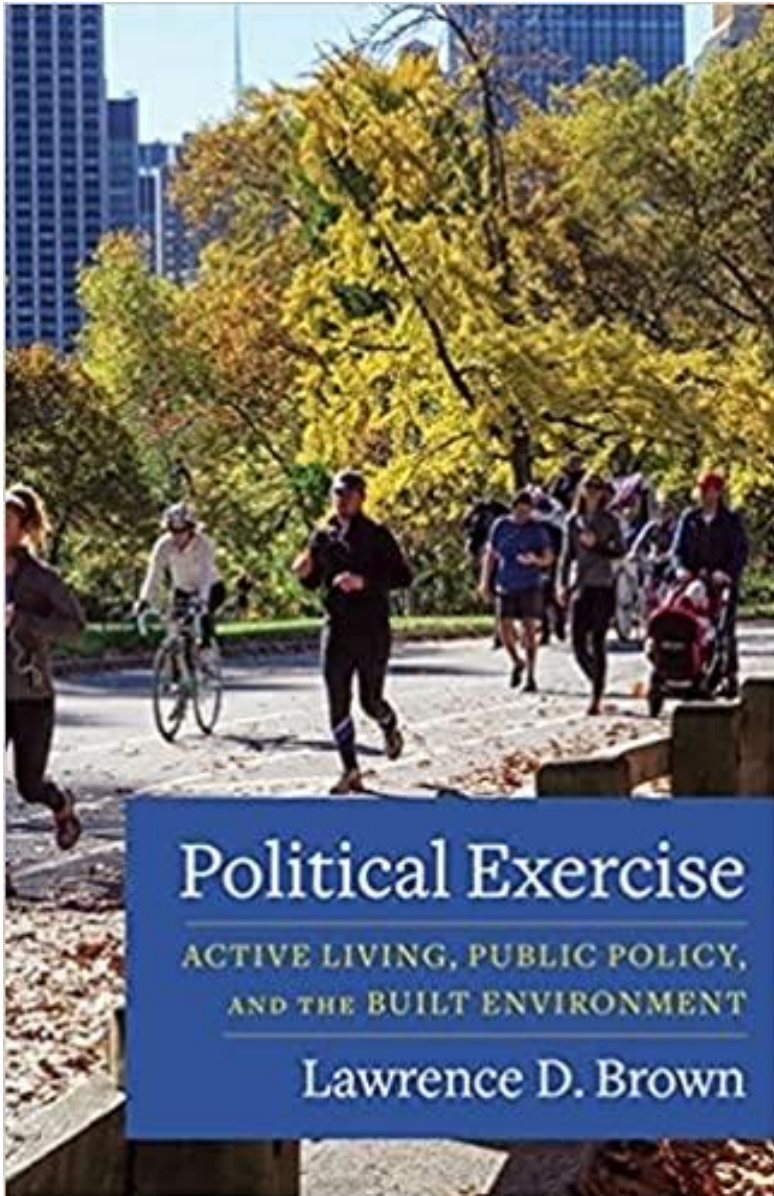
Musselwhite, C., B.A..  
(2021). *Designing public space for an ageing population: Improving pedestrian mobility for older people*. Bingley, UK: Emerald Publishing Limited.



# POLÍTICAS PÚBLICAS



2022



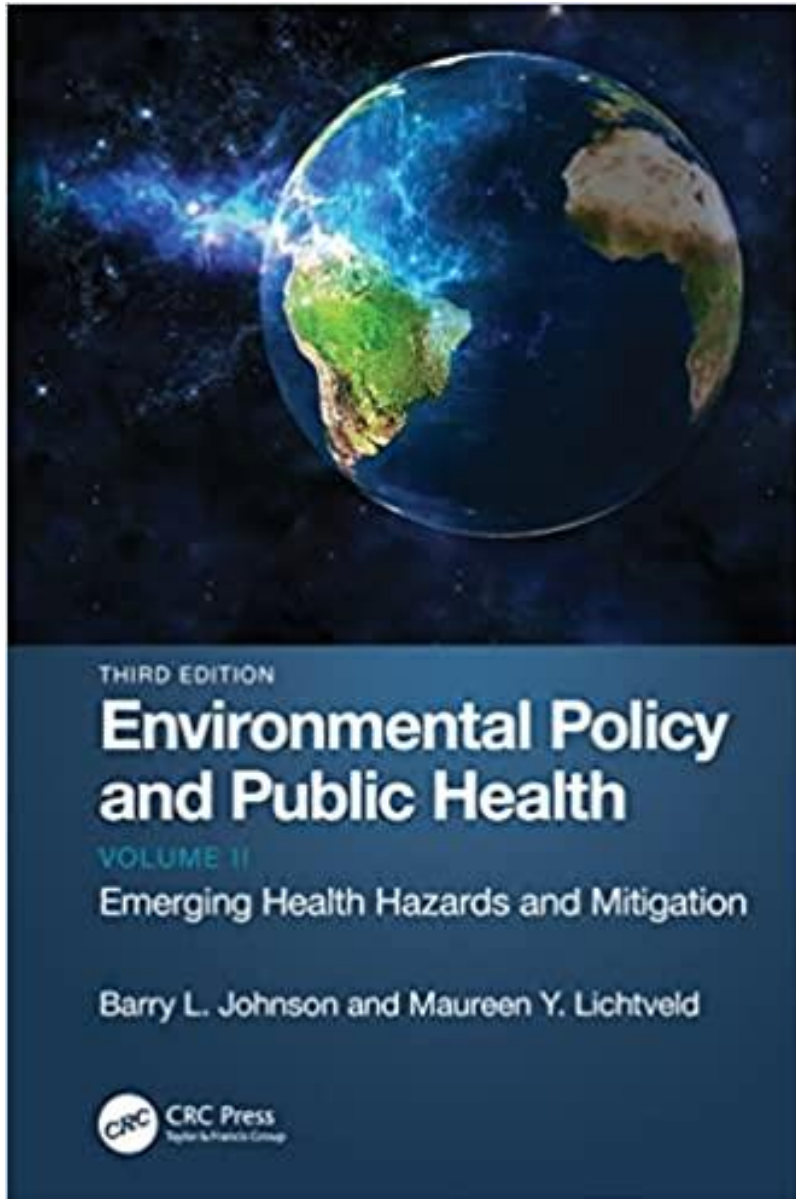
Brown, L. D. (2022).  
***Political exercise:  
Active living, public  
policy, and the built  
environment.*** New York,  
NY: Columbia University  
Press.



# AMBIENTE CONSTRUIDO y SALUD PÚBLICA



2022



Johnson, B. L., & Lichtveld, M. Y. (2022).

***Environmental policy and public health: Emerging health hazards and mitigation, volume 2.***

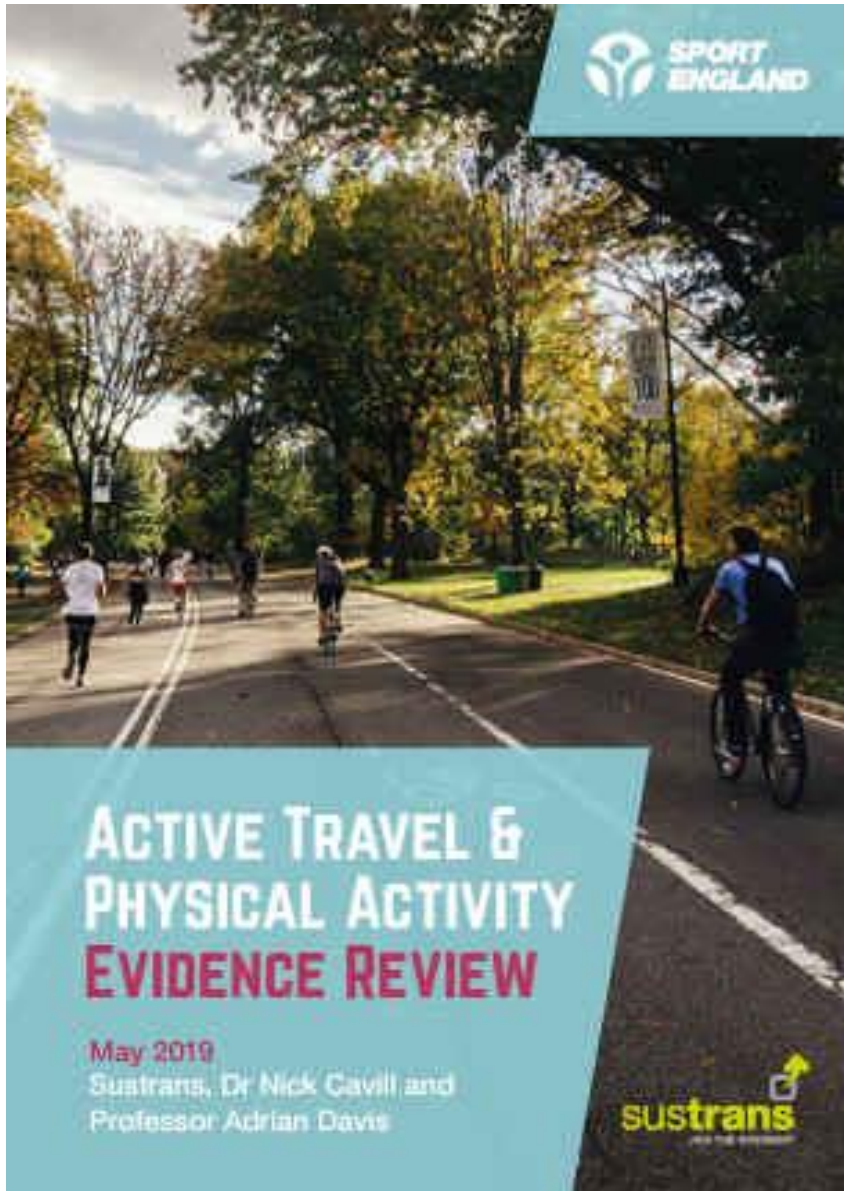
Boca Raton, FL: CRC Press, an imprint of Taylor & Francis Group, LLC.



# TRANSPORTACIÓN ACTIVA

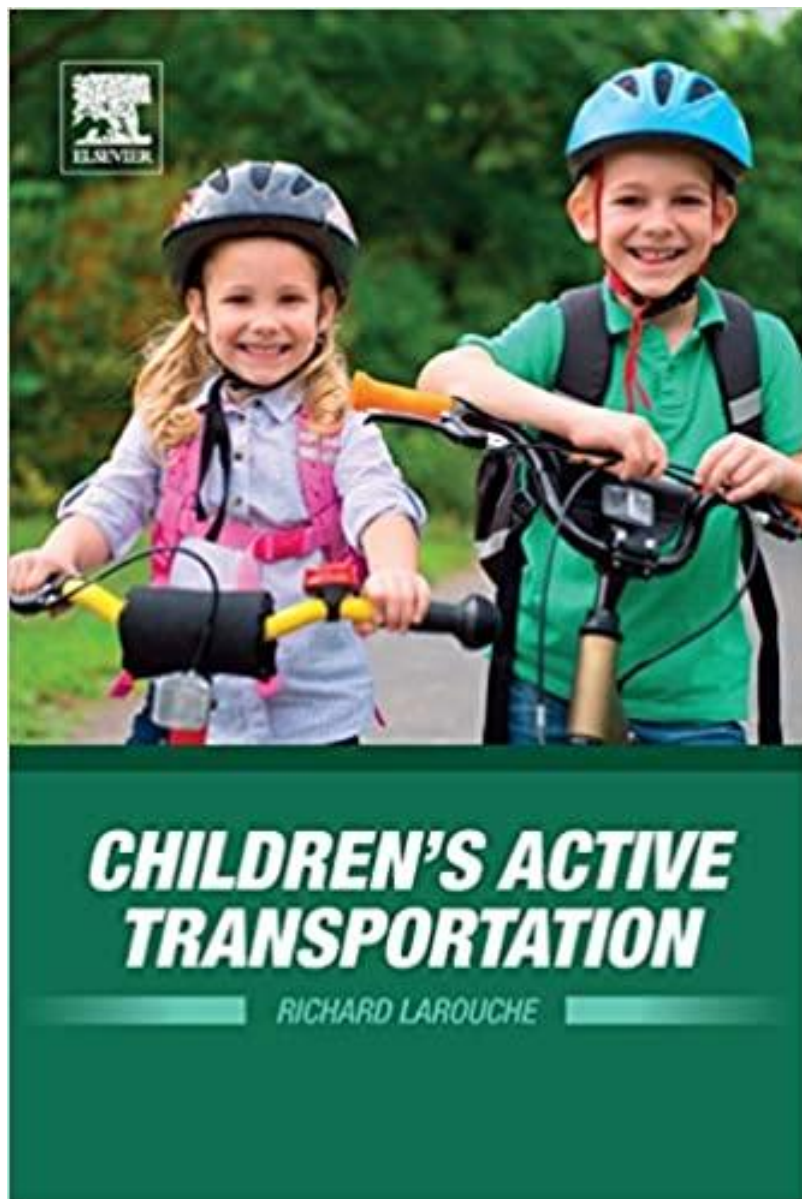


2019



Cavill, N., Davis, A., Cope, A., & Corner, D. (2019). ***Active travel & physical activity evidence review***. London, UK: Sport England. Recuperado de <https://www.getoxfordshireactive.org/uploads/active-travel-full-report-evidence-review.pdf>

2018



Larouche, R. (2018).  
***Children's active transportation.***  
Cambridge, MA: Elsevier  
Inc.

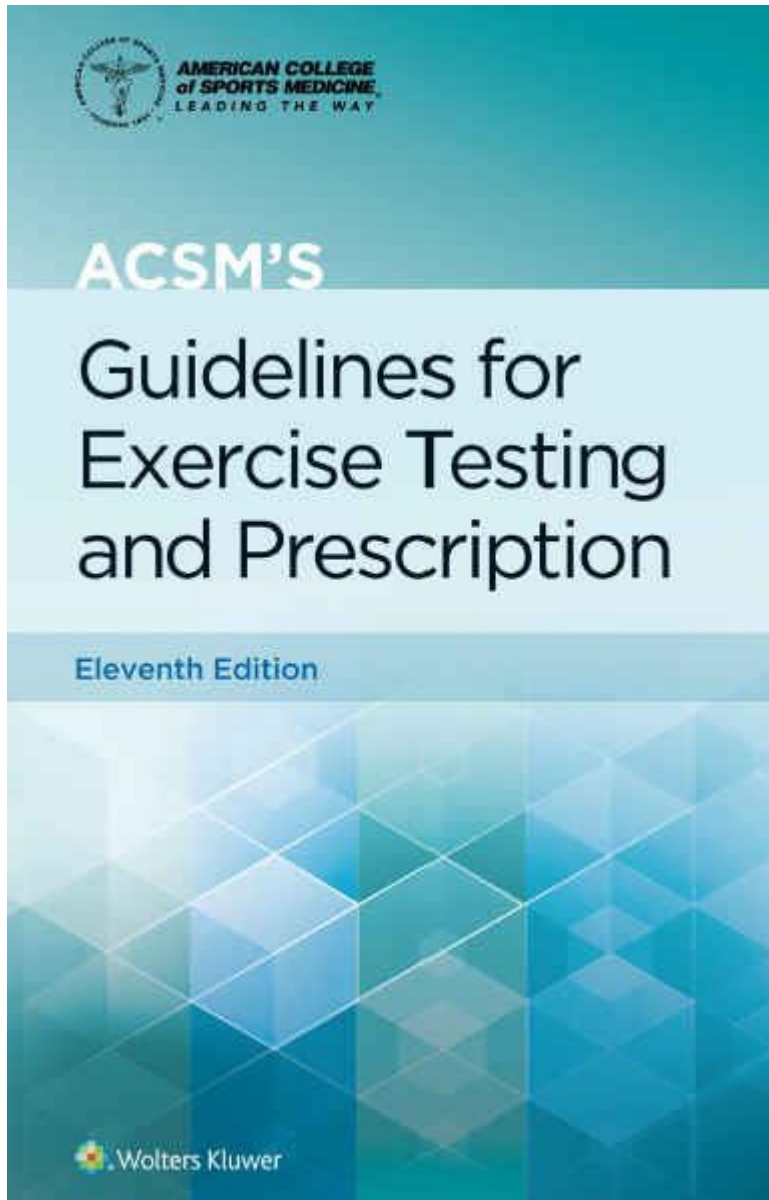




# DISEÑO DE PROGRAMAS DE EJERCICIOS



2021



American College of Sports Medicine (2021). ***Guidelines for exercise testing and prescription*** (11ma ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.



# DIRECTRICES E INTERVENCIONES DE ACTIVIDADES FÍSICAS

2018



## Physical Activity Guidelines for Americans

2<sup>nd</sup> 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.

Recuperado de [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)



2020

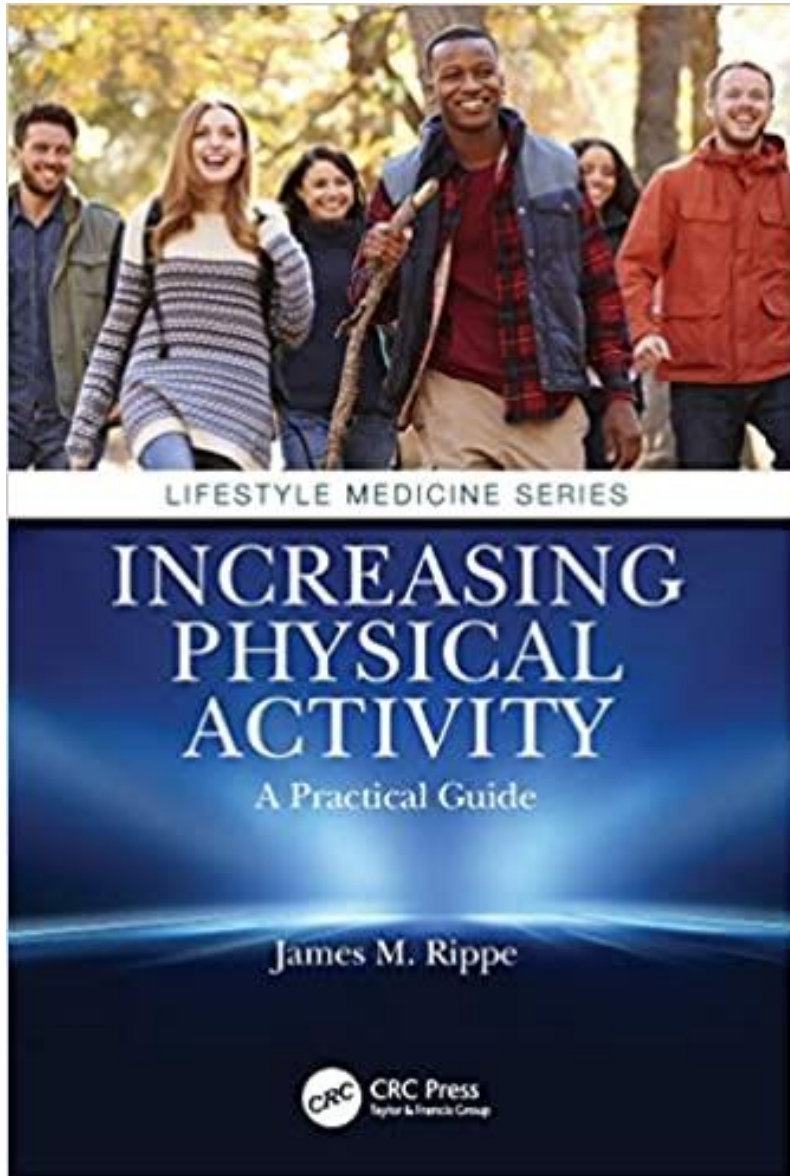
WHO GUIDELINES ON  
PHYSICAL ACTIVITY AND  
SEDENTARY BEHAVIOUR



World Health Organization (2020). ***WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.*** Geneva, Switzerland: World Health Organization. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1315866/retrieve>



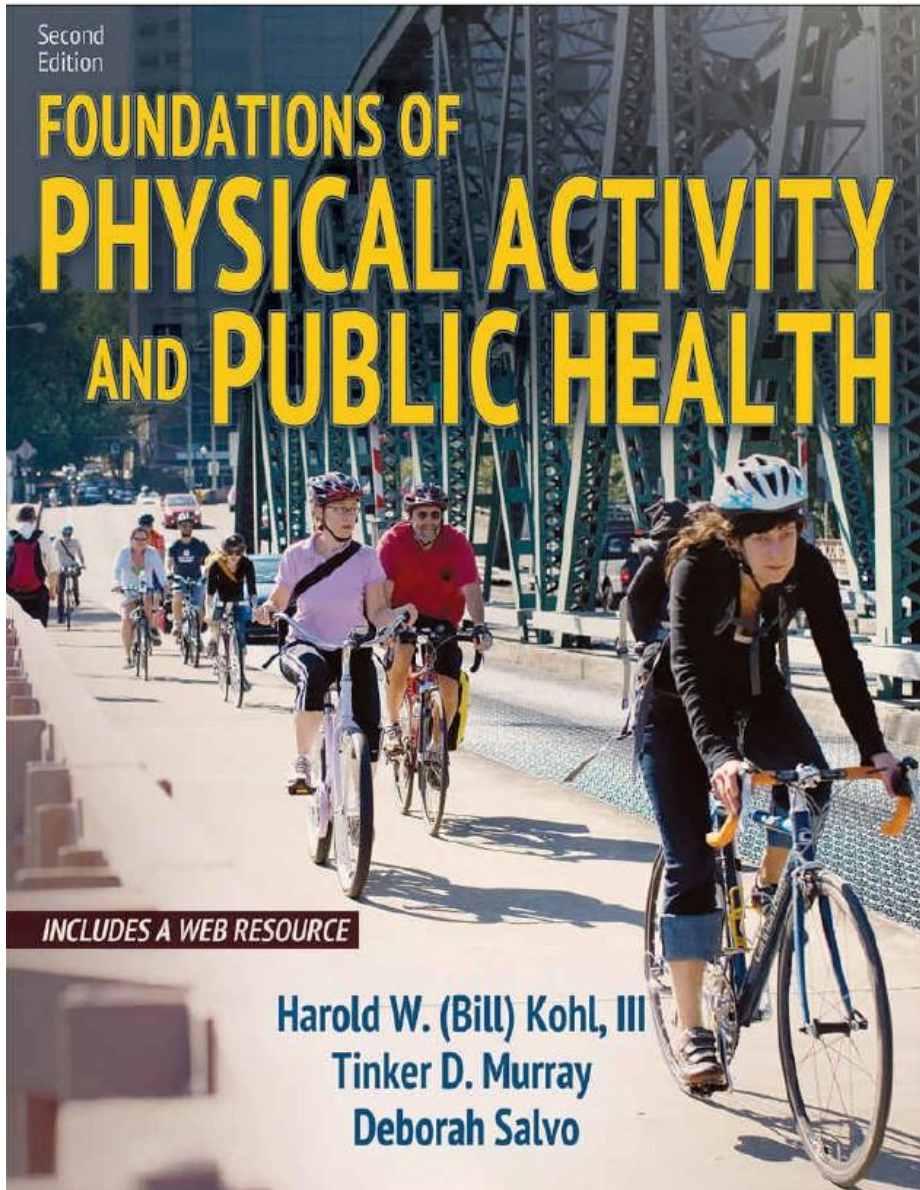
2021



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



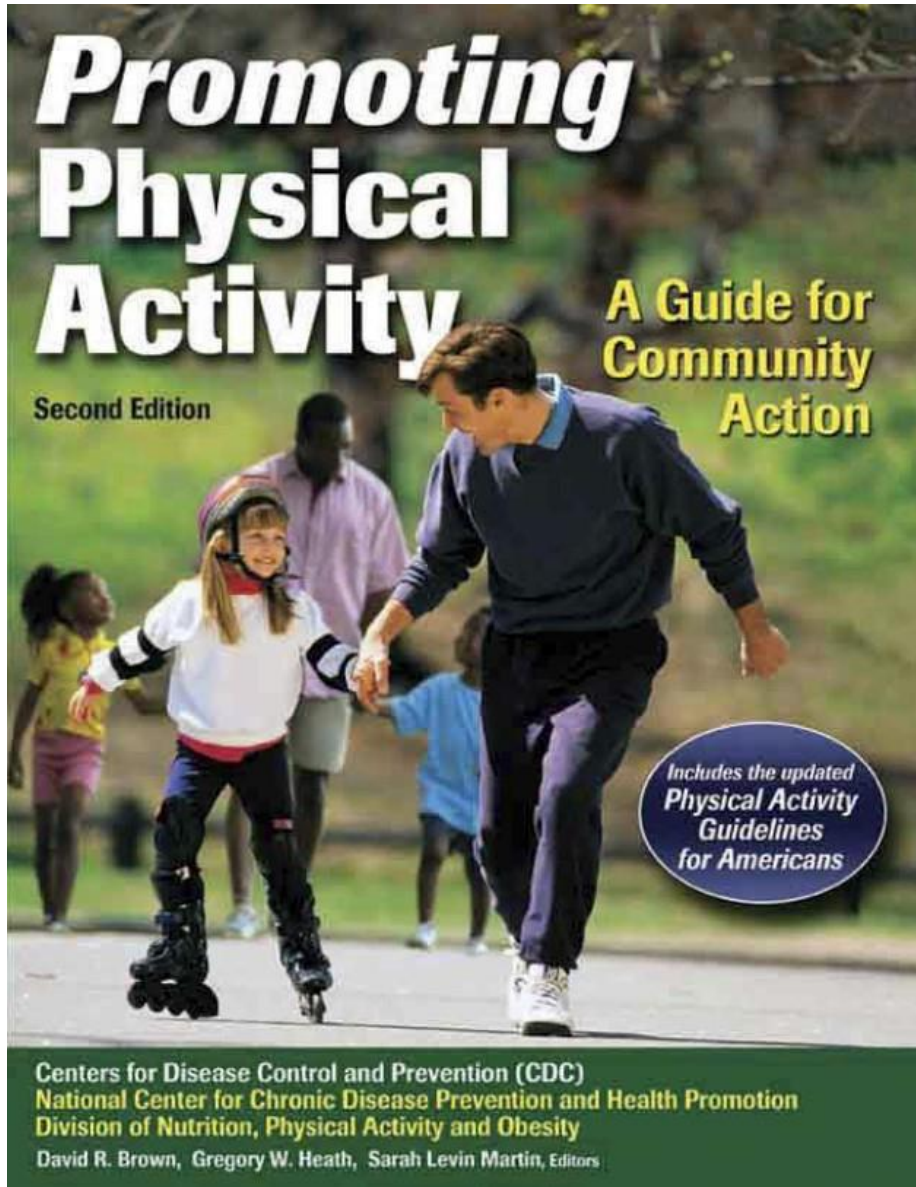
2020



Kohl, H. W. III., Murray, T. D., & Salvo, D. (2020). *Foundations of physical activity and public health* (2da ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



2010



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

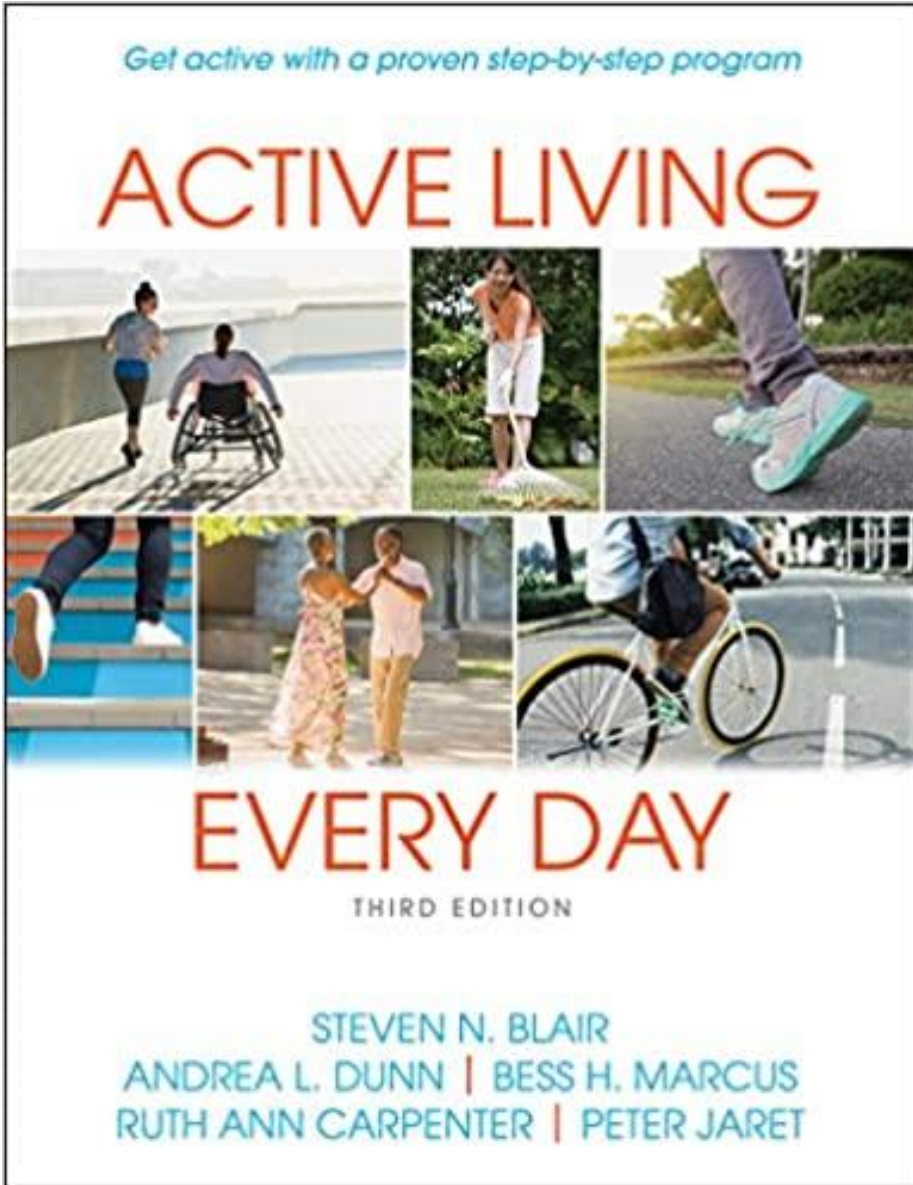




# VIDA ACTIVA



2021



Blair, S. N., Dunn, A. L.,  
Marcus, B. H.,  
Carpenter, R. A., &  
Jaret, P. (2021). *Active  
living every day* (3ra  
ed.). Champaign, IL:  
Human Kinetics.



# **REHABILITACIÓN DE:** **ENFERMEDADES** ***DE TIPO:*** **CRÓNICO-DEGENERATIVAS** **E** **INCAPACIDADES**



2016

Fourth Edition

ACSM's  
Exercise  
Management  
for Persons With  
Chronic Diseases  
and Disabilities



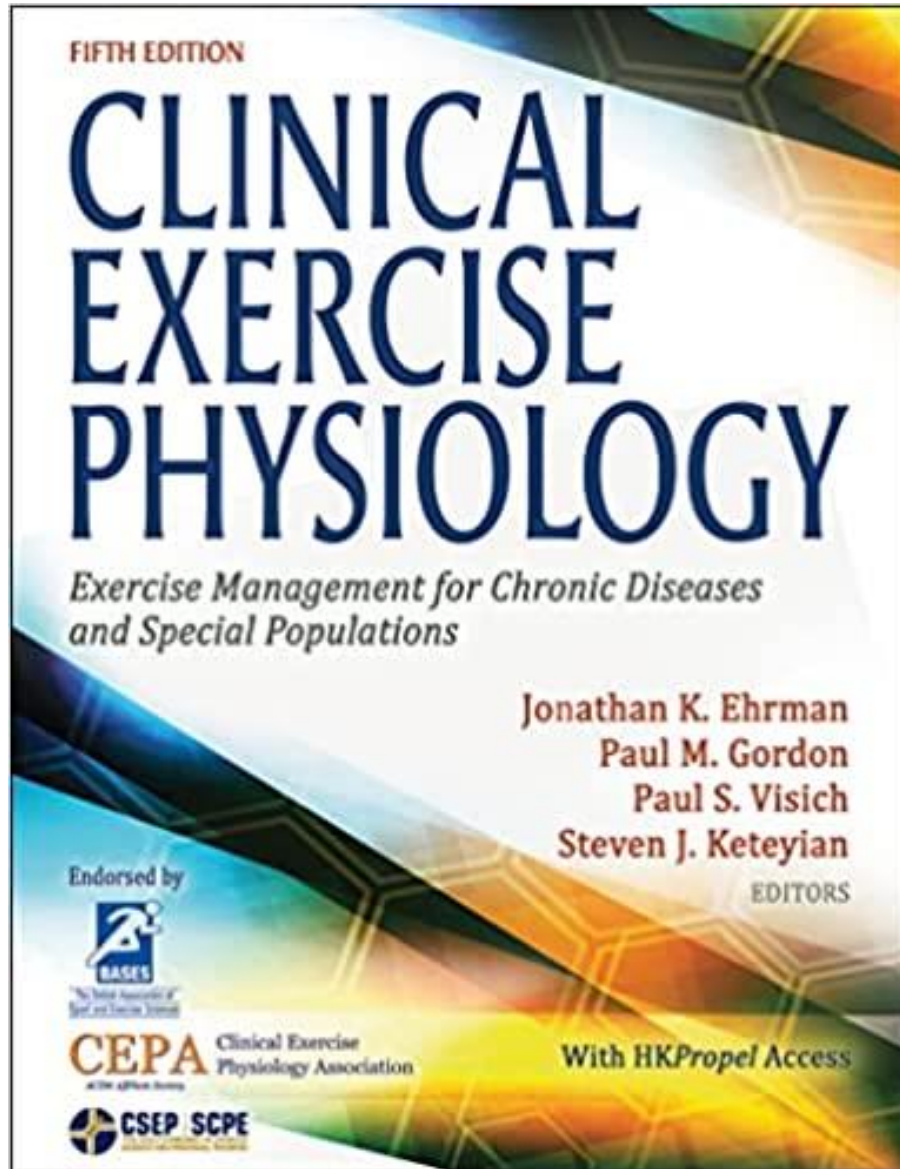
AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY

Geoffrey E. Moore  
J. Larry Durstine  
Patricia L. Painter  
Editors

Moore, G. E., Durstine, J. L., & Painter, P. L. (Eds.). (2016). *ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities* (4ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



2023



Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (Eds.). (2023). ***Clinical exercise physiology*** (5ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



2022



ACSM'S

Resources for the  
Exercise Physiologist

A Practical Guide for the Health Fitness Professional

Third Edition



Wolters Kluwer

Gordon, B. T.,  
Chambliss, H.,  
Durstine, J. L., Jett, D.  
M., & Ross, L. M.  
(Eds.). (2021). ***ACSM's  
resources for the  
exercise  
physiologist: A  
practical guide for  
health fitness  
professional.*** (3ra  
ed.). Philadelphia, PA:  
Wolters Kluwer Health.



2020

SIXTH EDITION

# Guidelines for Cardiac Rehabilitation Programs

Includes a web resource

## AACVPR

American Association of Cardiovascular  
and Pulmonary Rehabilitation

Promoting Health & Preventing Disease

American Association of Cardiovascular & Pulmonary Rehabilitation (2020). ***Guidelines for cardiac rehabilitation and secondary prevention*** programs (6ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics



2019

FIFTH EDITION

# Guidelines for Pulmonary Rehabilitation Programs

Includes a web resource  
with key forms and checklists

## AACVPR

American Association of Cardiovascular  
and Pulmonary Rehabilitation

Promoting Health & Preventing Disease

American Association of Cardiovascular & Pulmonary Rehabilitation (2019). ***Guidelines for pulmonary rehabilitation programs*** (5ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



:41.49

2693

**GRACIAS**

AA2



**¿PREGUNTAS?**



# CONTACTO:

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

➤ **Dirección y Teléfono:**

*Universidad Interamericana de Puerto Rico*

*Recinto Metropolitano*

*Tel: 787-250-1912, X2286, 2245*

➤ **Página Web:**

*www.saludmed.com*

