



ACTIVIDAD FÍSICA: *EVOLUCIÓN Y Delineamientos Más Recientes*



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

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

 E-Mail: elopateg@intermetro.edu

 Artículo: <http://www.saludmed.com/actividadfisica/actividadfisica.html>

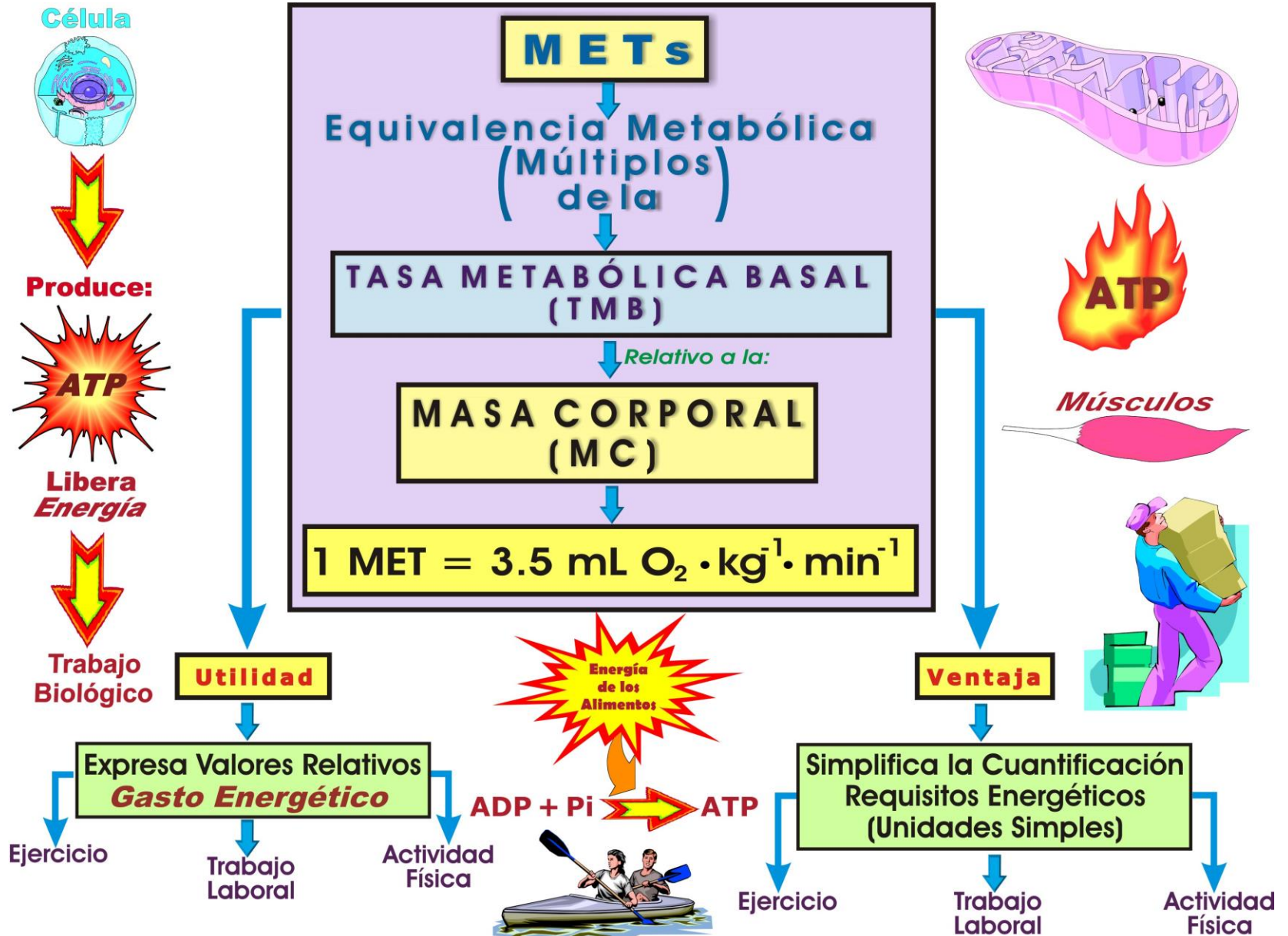


Saludmed 2022, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.



CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

- ❑ **Conceptos Básicos**
- ❑ **Principios del Modelo de Actividad Física**
- ❑ **Evolución de las Guías de Actividad Física**
- ❑ **Guías Recientes de Actividad Física: 2008**
- ❑ **Sugerencias para ser más Activos Físicamente**
- ❑ **La Pirámide de Actividad Física**
- ❑ **Preguntas**





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>



SALUD PÚBLICA Y RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA:

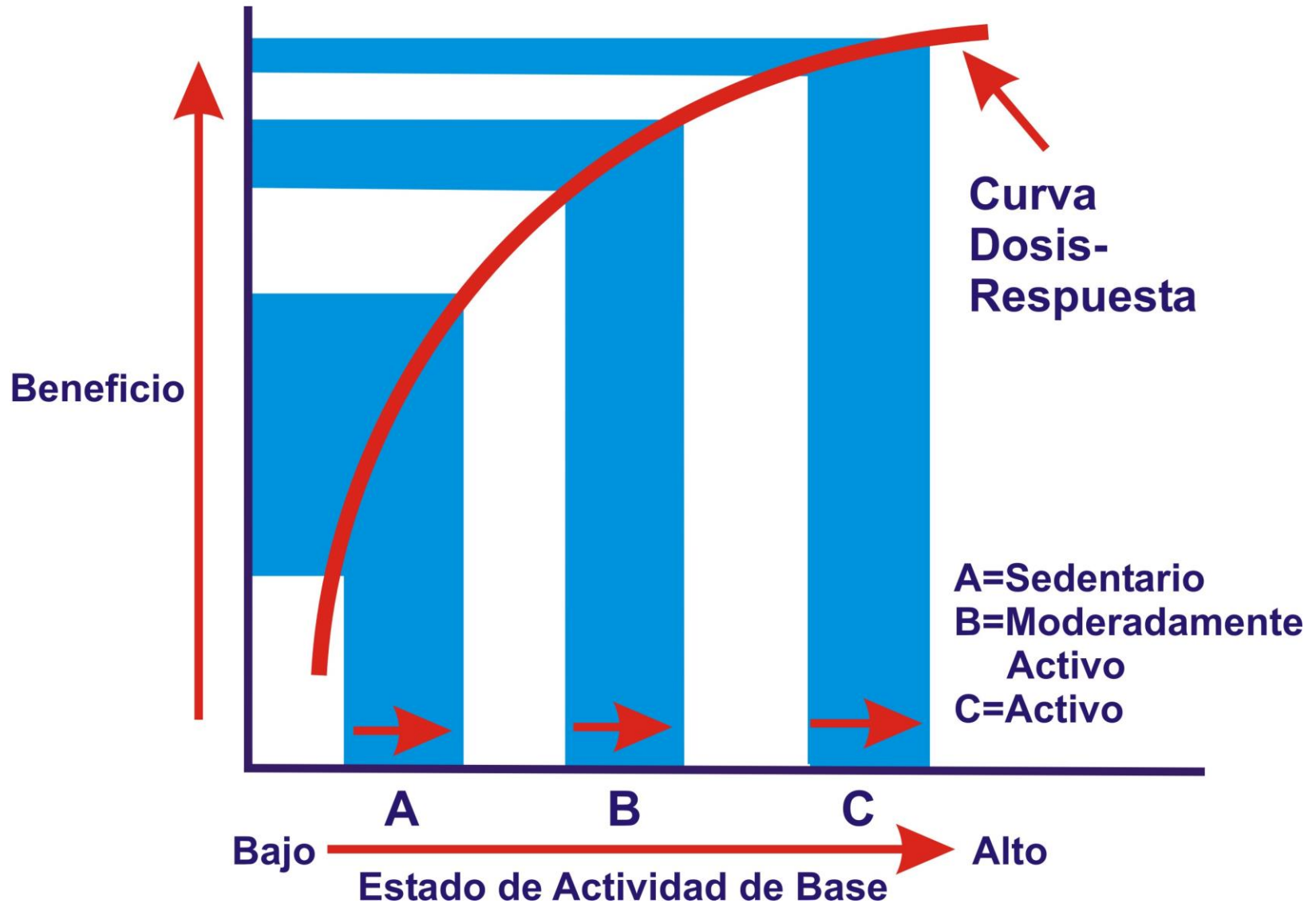
PRINCIPIOS DEL MODELO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Tabla 1: Principios del Modelo de Actividad Física

- Las personas sedentarias pueden mejorar su salud a través de actividades físicas moderadas integradas diariamente.
- Las actividades físicas regulares reducen los riesgos de salud vinculados con las primeras causas de enfermedad y muerte en los Estados Unidos de Norteamérica y aplicable a Puerto Rico.
- Aumentar la cantidad de actividad física asegura mayores beneficios de salud.



CURVA DE DOSIS-RESPUESTA





PRIMERAS RECOMENDACIONES FORMALES DE: *ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS*

ACTIVIDAD FÍSICA (AF)

↓ *Guías:*

RECOMENDACIONES

↓ *1995-1996:*

CDC/ACSM
(Pate et al., 1995)

CIRUJANO GENERAL DE LOS
ESTADOS UNIDOS CONTINENTALES
(USDHHS, 1996)

↓ *Principios:*

DOSIS

↓ *Cuantificación de las variables:*

INTENSIDAD

↓ *Costo Metabólico:*

MODERADA:

3-6 METs

DURACIÓN

↓ *Tiempo Incurrido en AF:*

≥ 30 min/día

30 min o más

FRECUENCIA

↓ *Cantidad de Veces Incurrido la AF:*

REGULAR:

La Mayoría de los Días de la Semana

MODO

↓ *Tipo o Modalidad de la AF:*

ACTIVIDADES FÍSICAS:

Variedad de Actividades Físicas Cotidianas y Ocupacionales





PRIMERAS RECOMENDACIONES FORMALES DE: *ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS* CDC y ACSM (1995): "Physical Activity and Public Health"

MODELO DE ACTIVIDAD FÍSICA



NOTA. Adaptado de: "Physical Activity and Public Health. A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine" por R. R. Pate, et al, 1995, *Journal of the American Medical Association*, 273(5); "Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General", por: U. S. Department of Health and Human Services, 1996



PRIMERAS RECOMENDACIONES FORMALES DE: *ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS* CDC y ACSM (1995): “Physical Activity and Public Health”

Tabla 3: Principios del Enfoque hacia la Actividad Física

CARACTERÍSTICAS	DESCRIPCIÓN
Intensidad Moderada	3 - 6 METSs o 150-200 kcal • min ⁻¹
Acumulación Diaria de Actividades Físicas	30 minutos o más por día
Intermitente	Sesiones cortas de actividades físicas
Regularidad	Incorporación diaria de actividades físicas, preferiblemente todos los días

NOTA. Adaptado de: "Physical Activity and Public Health. A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine" por R. R. Pate, et al, 1995, *Journal of the American Medical Association*, 273(5), p. 404.; "Physical Activity and Health", por U.S., Department of Health and Human Services, 1996.



SALUD PÚBLICA Y RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA: EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS BAJO EL CONTINUO DE INTENSIDADES

- Lavando y encerando el carro por 45-60 minutos
- Lavando ventanas o pisos por 45-60 minutos
- Jugando volibol por 45 minutos
- Jugando "football" de tocar por 30-45 minutos
- Trabajo de Jardinería por 30-45 minutos
- Ciclismo manual en silla de ruedas por 30-40 minutos
- Caminando 1 3/4 millas en 35 minutos (20 min/milla)
- Baloncesto (tirando al canasto) por 30 minutos
- Correr bicicleta 5 millas en 30 minutos
- Baile rápido (social) por 30 minutos
- Empujado un cochecillo de niños 1 1/2 millas en 30 minutos
- Recogiendo hojas por 30 minutos
- Caminando 2 millas en 30 minutos (15 min/milla)
- Acuaeróbicos por 30 minutos
- Nadando por 20 minutos
- Baloncesto en silla de ruedas por 20 minutos
- Baloncesto (un juego) por 15-20 minutos
- Correr bicicleta 4 millas en 15 minutos
- Brincar cuicas por 15 minutos
- Correr 1 1/2 millas en 15 minutos (10 min/milla)
- Removiendo Nieve con pala por 15 minutos
- Subir caminando escaleras por 15 minutos

**Menos Vigoroso
Más Tiempo**



**Más Vigoroso
Menos Tiempo**



SALUD PÚBLICA Y RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA: EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE INTENSIDAD MODERADA

Tabla 7: Ejemplos de Actividades de Moderada Intensidad. Sustituir Actividades Sedentarias por Aquellas Activas.

ACTIVIDAD SEDENTARIA	RECOMENDACIÓN
Guiar automóvil	● Caminar, correr bicicleta.
Estacionar el carro cerca de la entrada del centro comercial	● Estacionar más lejos y caminar.
Subir con el elevador	● Subir escaleras caminando.
Sentado en el balcón	● Caminando en los alrededores de la casa.
Enviar mensajes por teléfono en el mismo trabajo	● Entregar mensajes personalmente.
Ver televisión	● Calistenia, correr bicicleta.
Utilizar el control remoto	● Levantarse y cambiarlo manual.

NOTA. Adaptado de: "Physical Activity and Public Health. A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine" por R. R. Pate, et al, 1995, *Journal of the American Medical Association*, 273(5), p. 404.; "Physical Activity and Health", por U.S., Department of Health and Human Services, 1996, p. 2.



SALUD PÚBLICA Y RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA: EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE INTENSIDAD MODERADA

Tabla 8: Ejemplos de Actividades de Moderada Intensidad de Trabajo en el Hogar.

TRABAJO EN EL HOGAR	GENERAL
Jardinería	Jugar Activamente con Niños
Podar Árboles	Baile Social
Podar la Grama	Pasear el Perro
Lavar y Encerar el Automóvil	Caminar Ligero
Mudanza de Muebles o Cajas	
Limpieza en la Casa	

NOTA. De "Physical Activity and Public Health. A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine" por R. R. Pate, et al, 1995, *Journal of the American Medical Association*, 273(5), p. 404.; "Physical Activity and Health", por U.S. Department of Health and Human Services, 1996, p. 2.



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

2-3 VECES/SEMANA

ACTIVIDADES RECREATIVAS

"GOLF"
BOLICHE
"SOFTBALL"
TRABAJO EN PATIO



FLEXIBILIDAD Y FORTALEZA

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

3-5 VECES POR SEMANA

EJERCICIOS AERÓBICOS (20+ MINUTOS)

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





¿PREGUNTAS?