



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 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.



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**

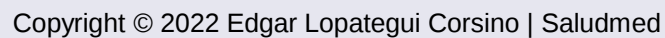
**Fueron los ángeles emprendedores
que encausaron mi ser
hacia la senda del saber**

**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**



EMPRENDEDOR



**REHABILITACIÓN
DEL FRACASO**



**MOVIMIENTO
HUMANO**



SALUD FÍSICA



DEPORTISTA

DEA

RESO



CIL/Proces

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

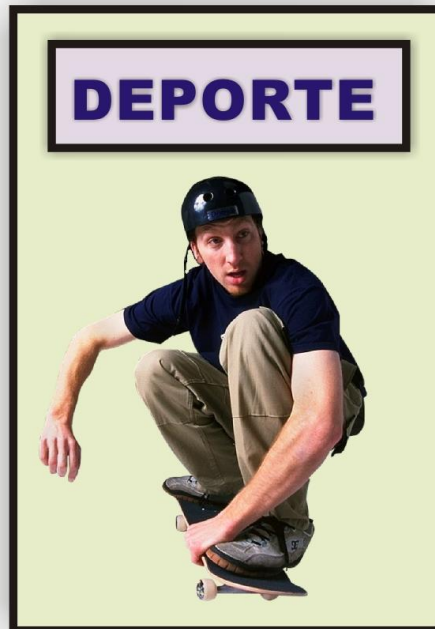
**EL EMPRENDEDORISMO
FUNDAMENTADO EN EL
DEPORTE**



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

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

Copyright © 2022 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed



DEPORTE



Contexto único para el:

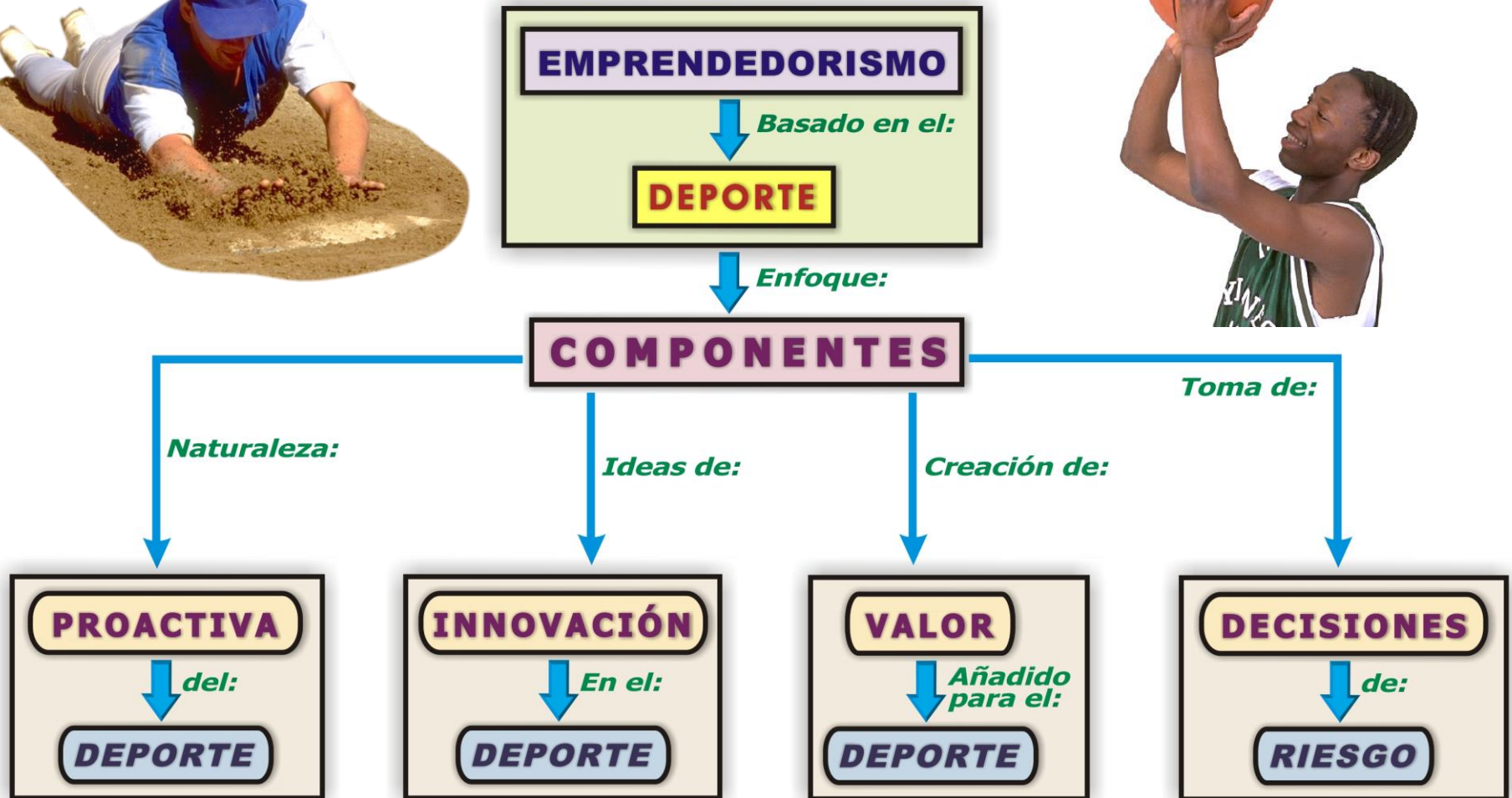
EMPRENDEDORISMO

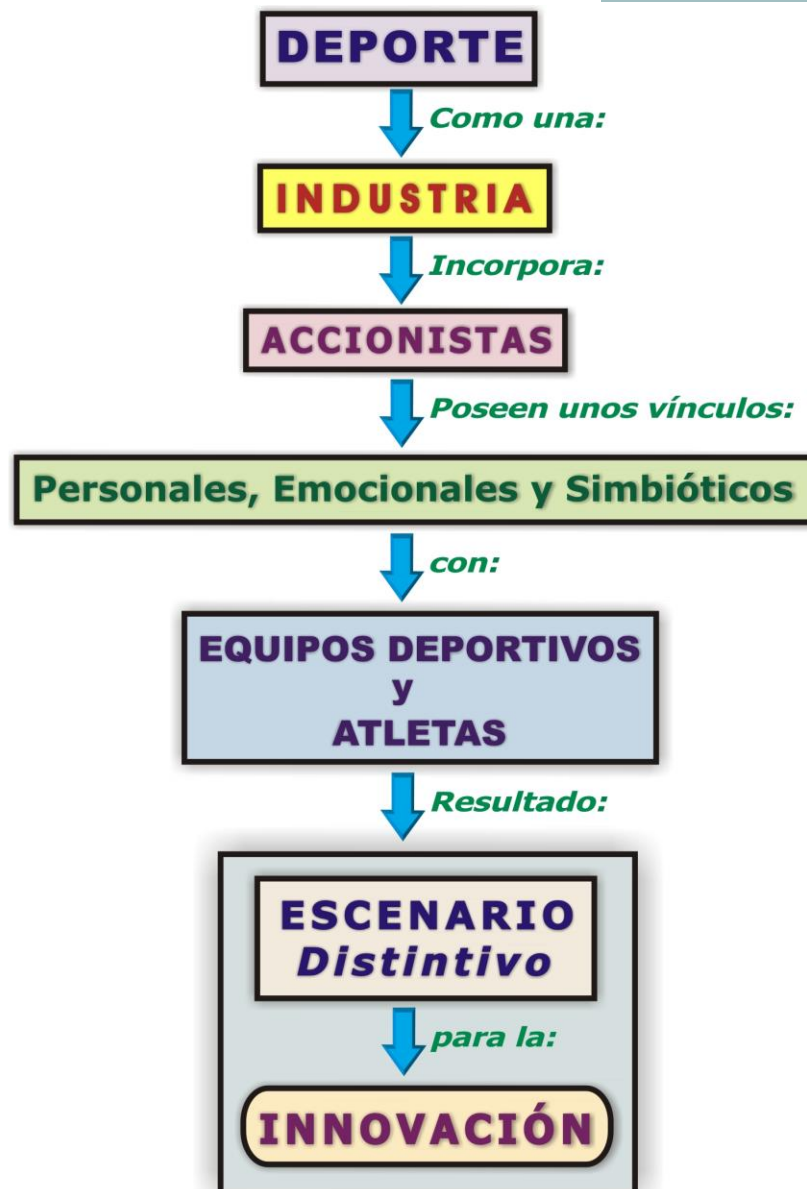


y la:

INNOVACIÓN



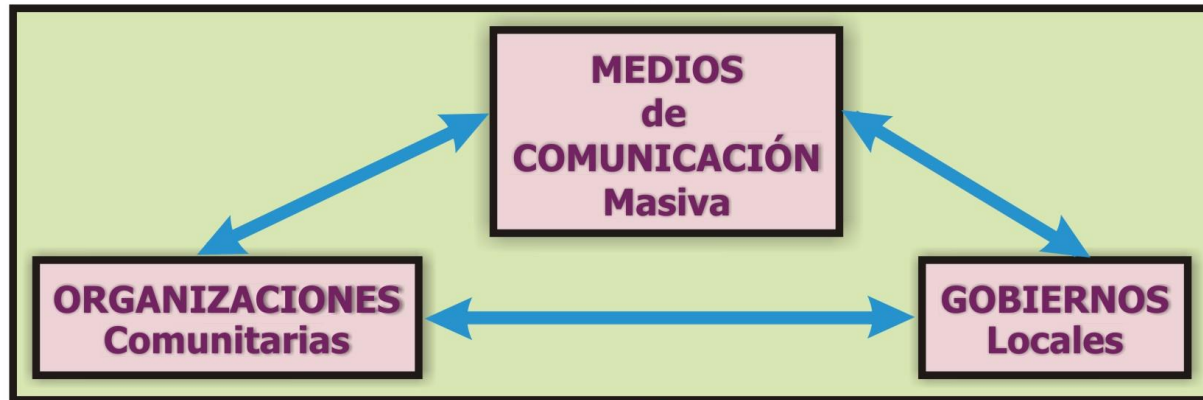






DEPORTE

↓ *Asociaciones con:*



↓ *Esto lo convierte en un ente:*

ÚNICO

↓ *Con:*

CARACTERÍSTICAS Particulares

↓ *Diferente:*

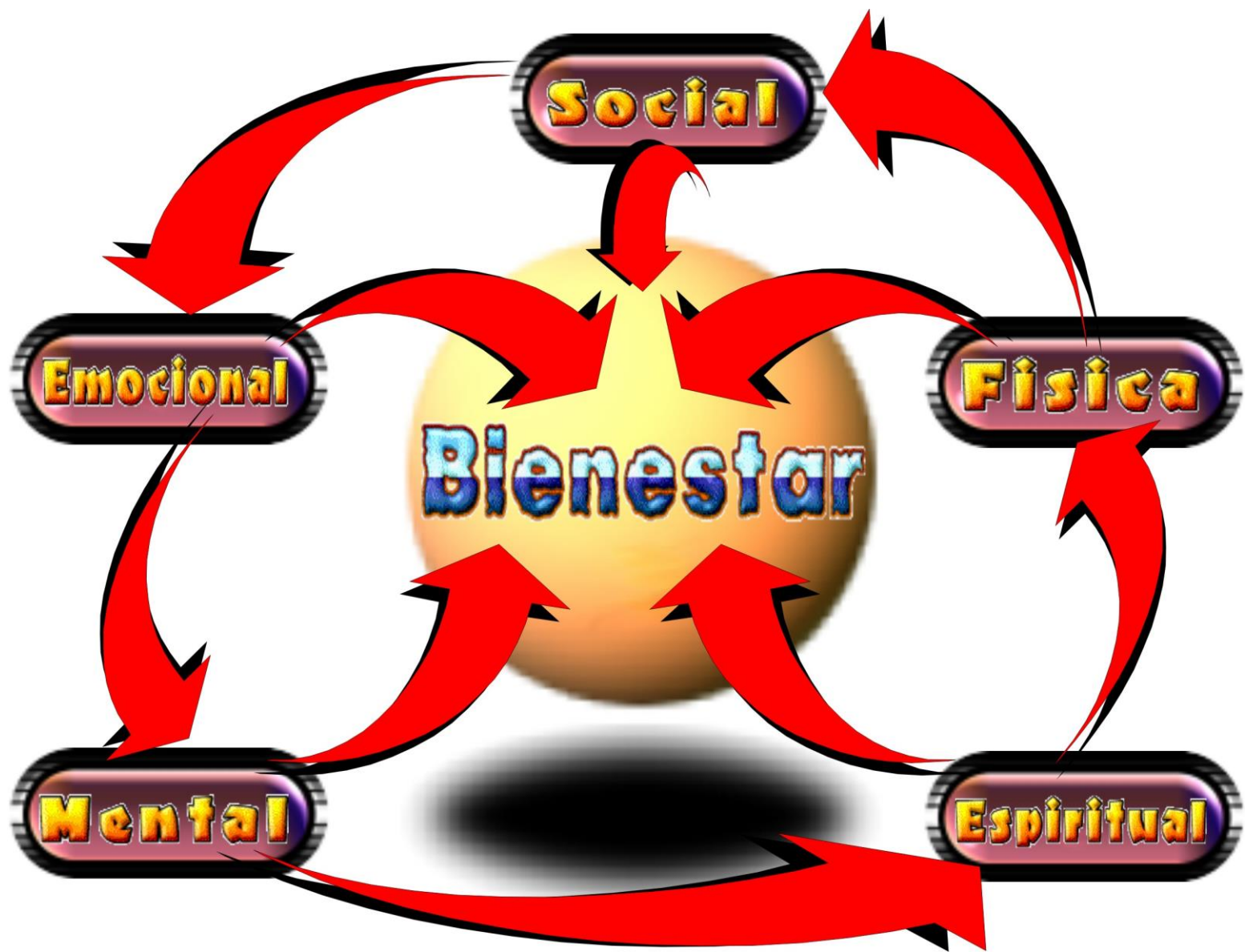
Otras Formas de Emprendedorismo



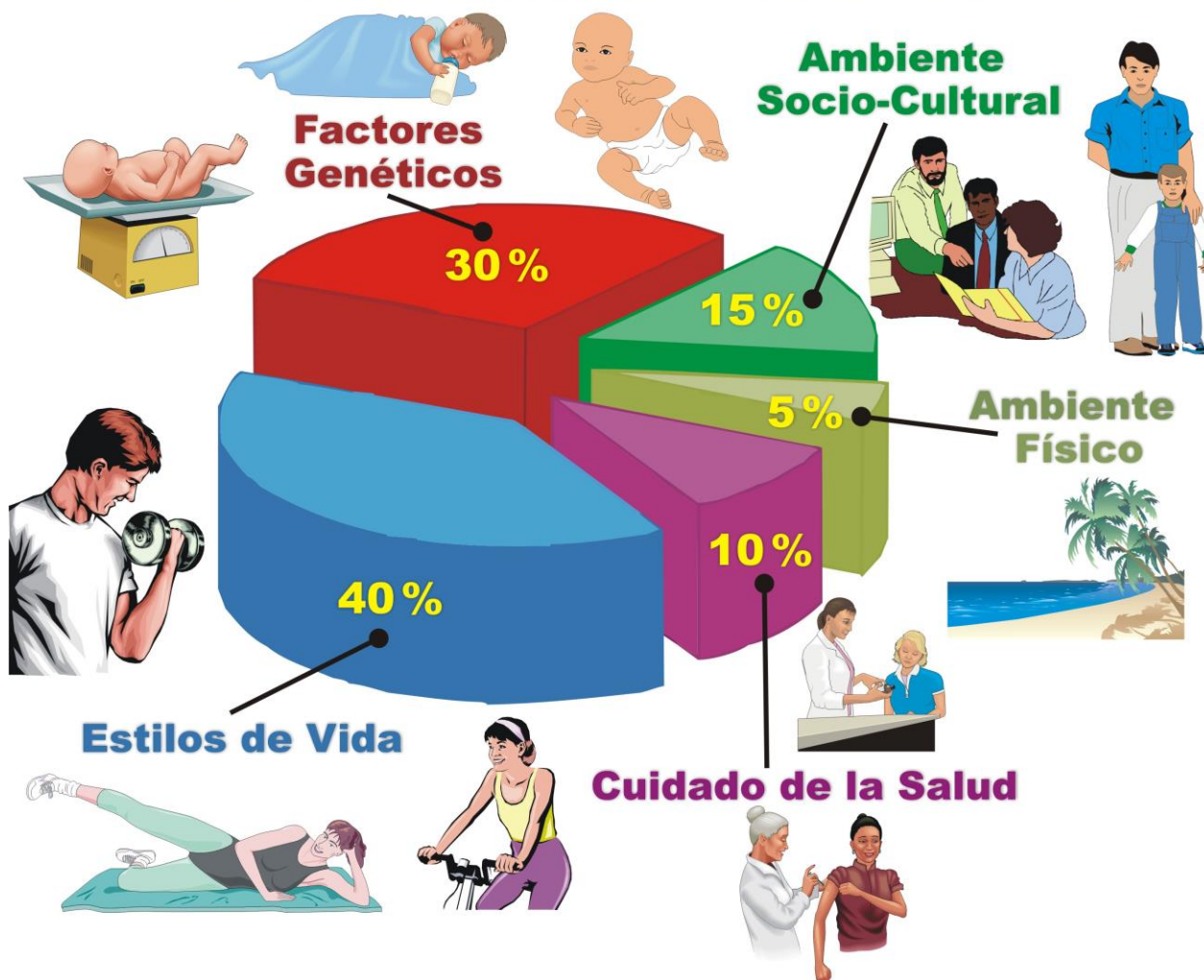








FACTORES QUE DETERMINAN LA SALUD

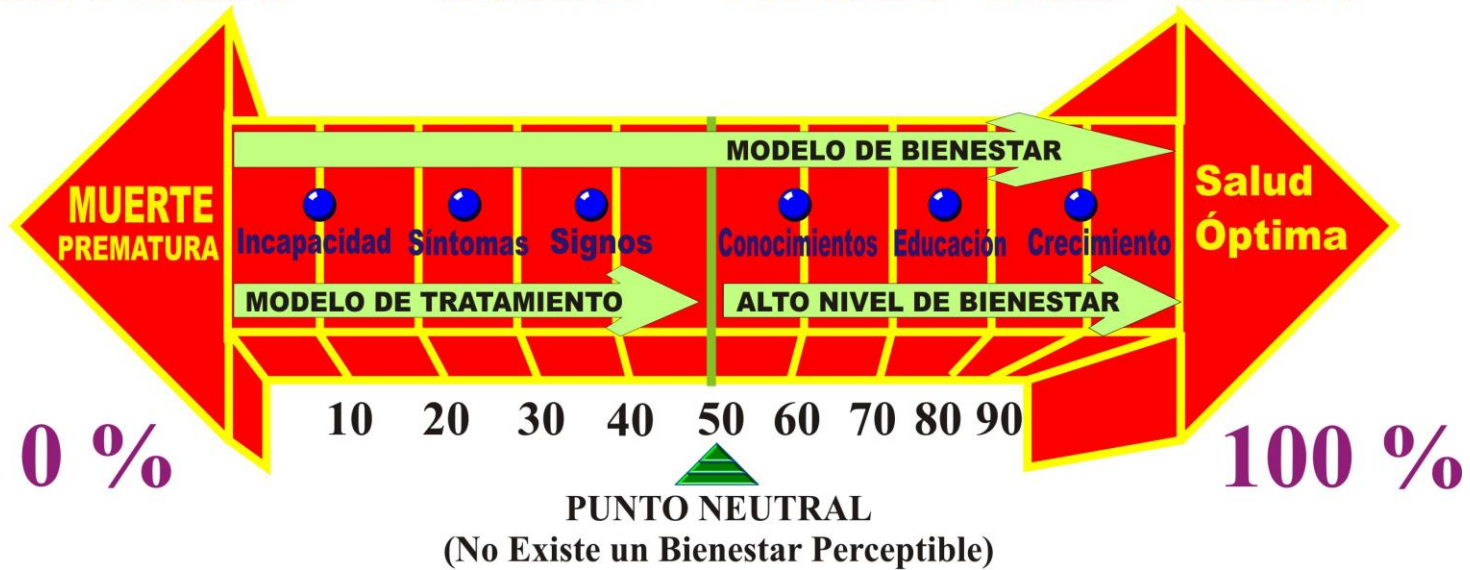


NOTA. Datos de: "The Case for more Active Policy Attention to Health Promotion," por M. J. McGinnis, P. Williams-Russo, y J. R. Knickman, 2002, *Health Affairs*, 21(2), p. 83. Copyright 2003 por Project HOPE - The People-to-People Health Foundation. doi:10.1377/hlthaff.21.2.78. Recuperado de <http://content.healthaffairs.org/content/21/2/78.full.html>



LA ESCALA CONTINUA: *ENFERMEDAD A BIENESTAR*

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



Comportamientos de Riesgo



Comportamientos Saludables





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

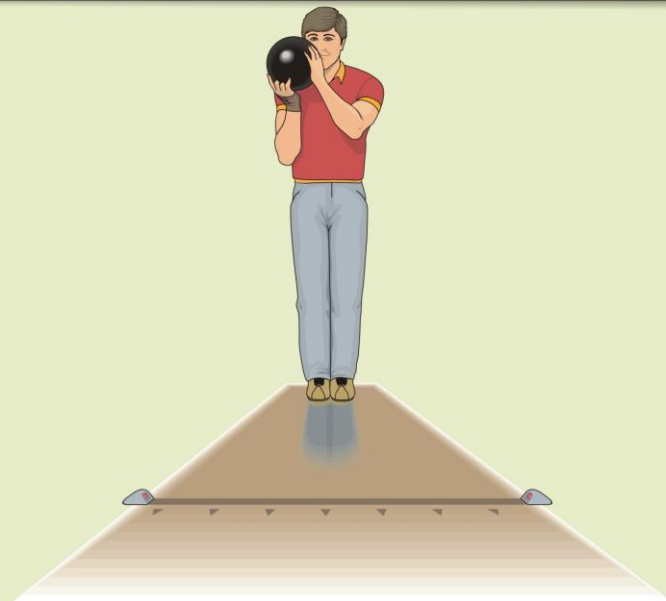
↓ *Para:*

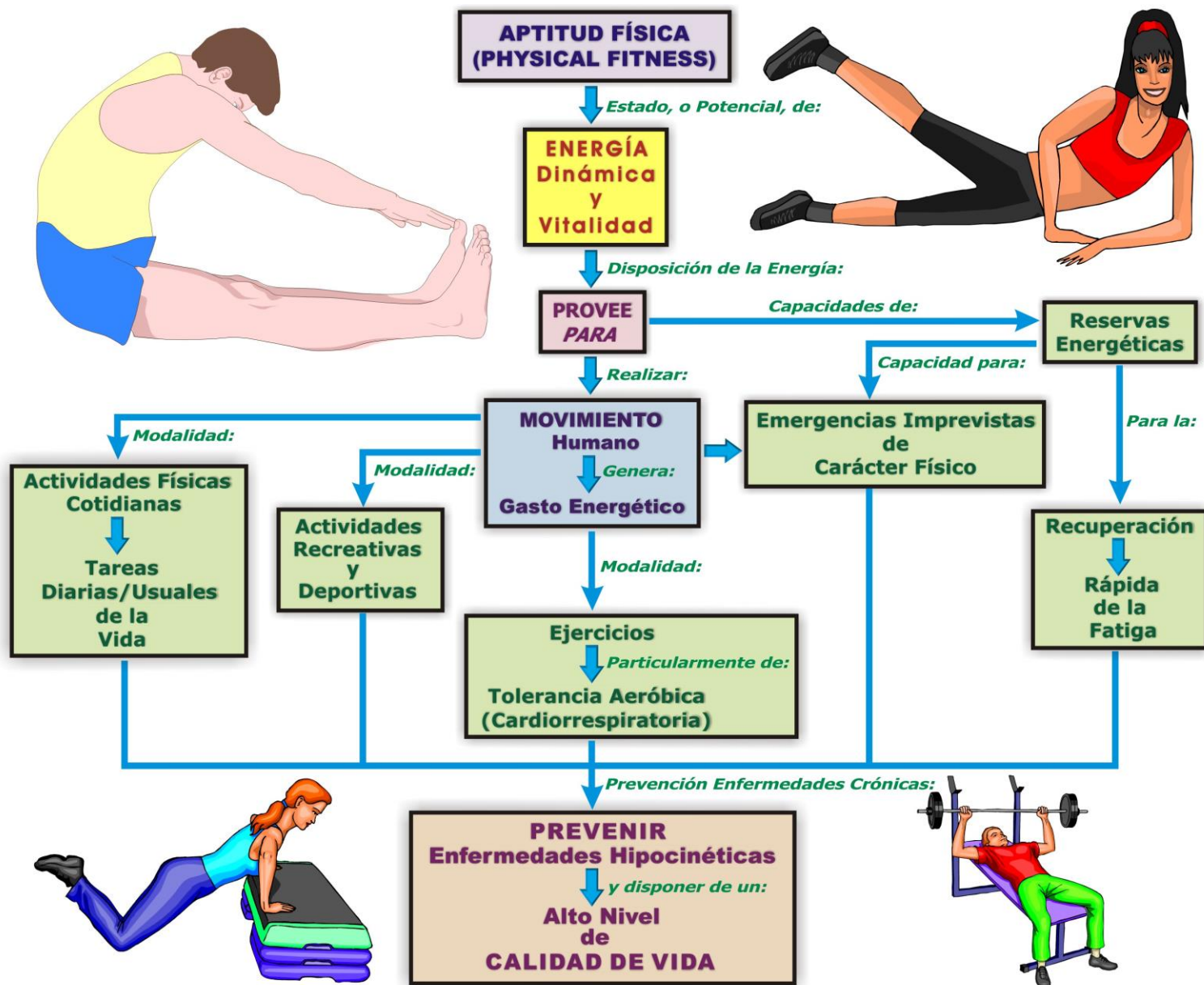


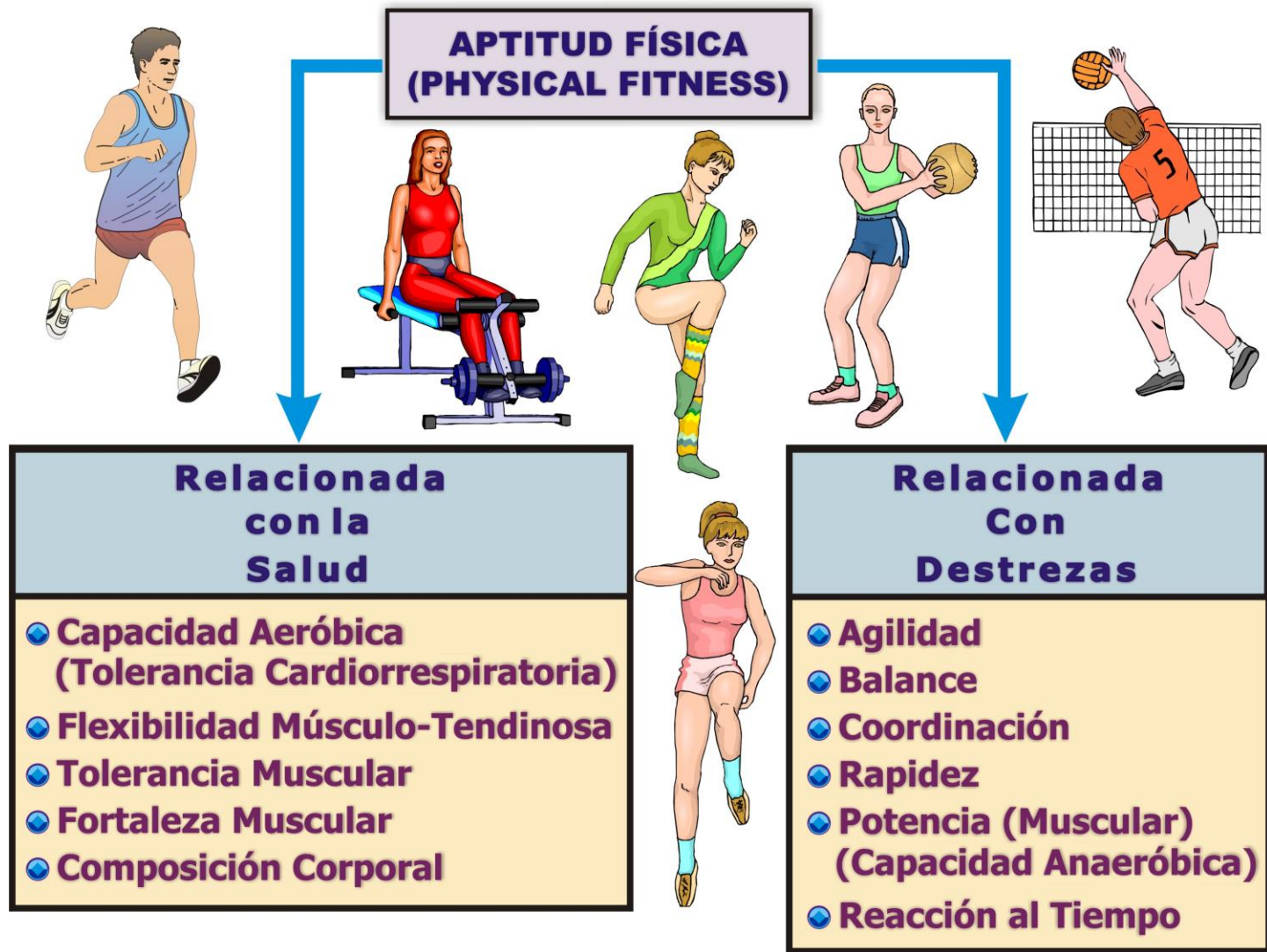
Emergencias Inesperadas



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>



<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

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

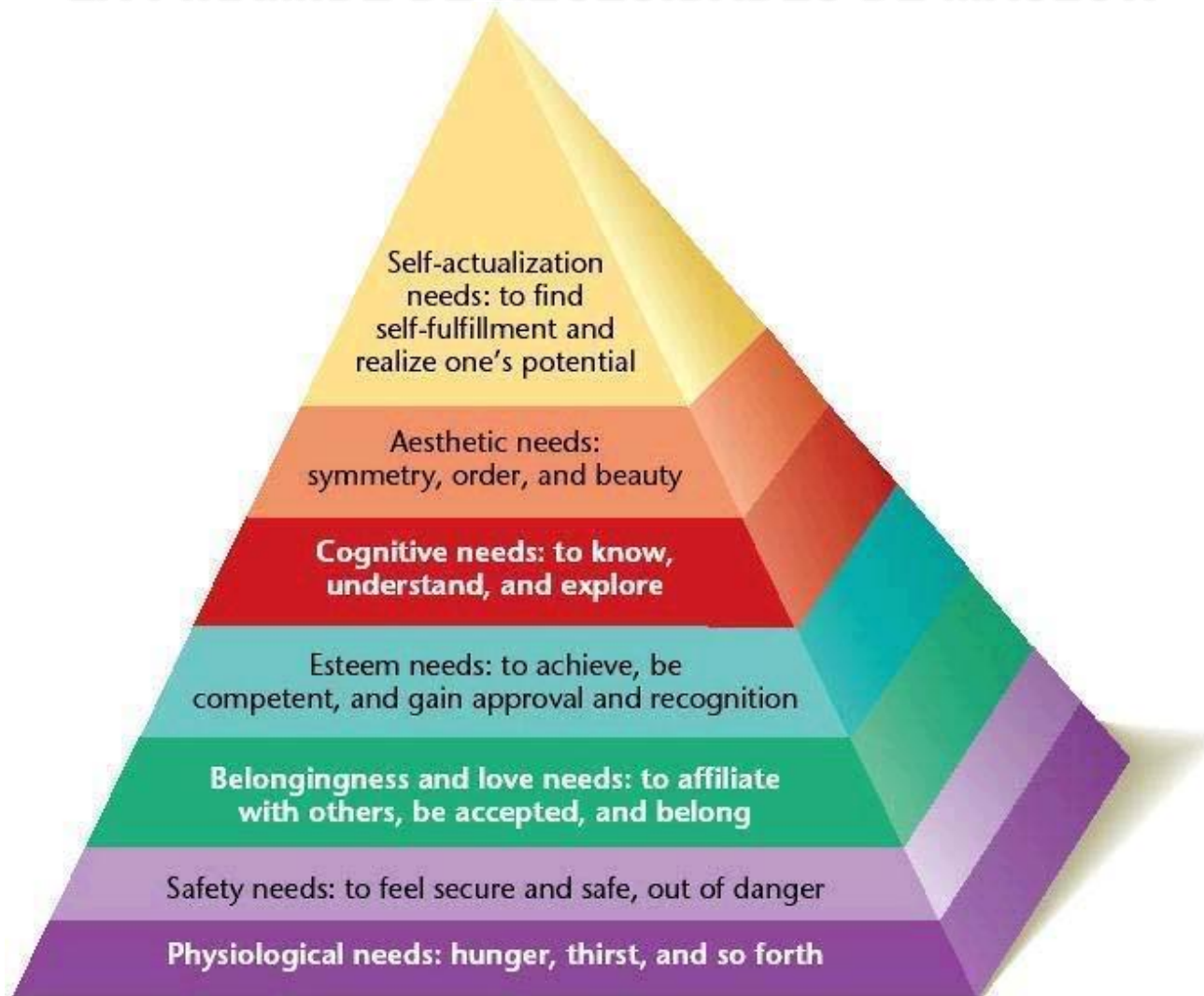
CAMINAR A LA TIENDA
O A LA ESTACIÓN POSTAL
TRABAJAR EN TU JARDIN
ESTACIONAR CARRO LEJOS
EFECTUAR PASOS ADICIONALES EN TU DIA



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:

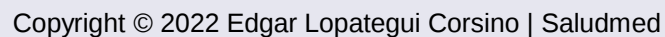
**Realizar las Actividades y Metas
que Apasionan al Individuo**



Ejemplo:

EMPRENDER





Richard Bailey

Copyright © 2022 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed

Copyright © 2022 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed

Copyright © 2022 Edgar Lopategui Corsino | Saludmed



Inside the brain of an elite athlete: the neural processes that support high achievement in sports

Kielan Yarrow^{}, Peter Brown[†] and John W. Krakauer[§]*

Abstract | Events like the World Championships in athletics and the Olympic Games raise the public profile of competitive sports. They may also leave us wondering what sets the competitors in these events apart from those of us who simply watch. Here we attempt to link neural and cognitive processes that have been found to be important for elite performance with computational and physiological theories inspired by much simpler laboratory tasks. In this way we hope to inspire neuroscientists to consider how their basic research might help to explain sporting skill at the highest levels of performance.

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.)

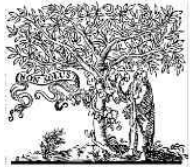
Research Article

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



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>

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



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.

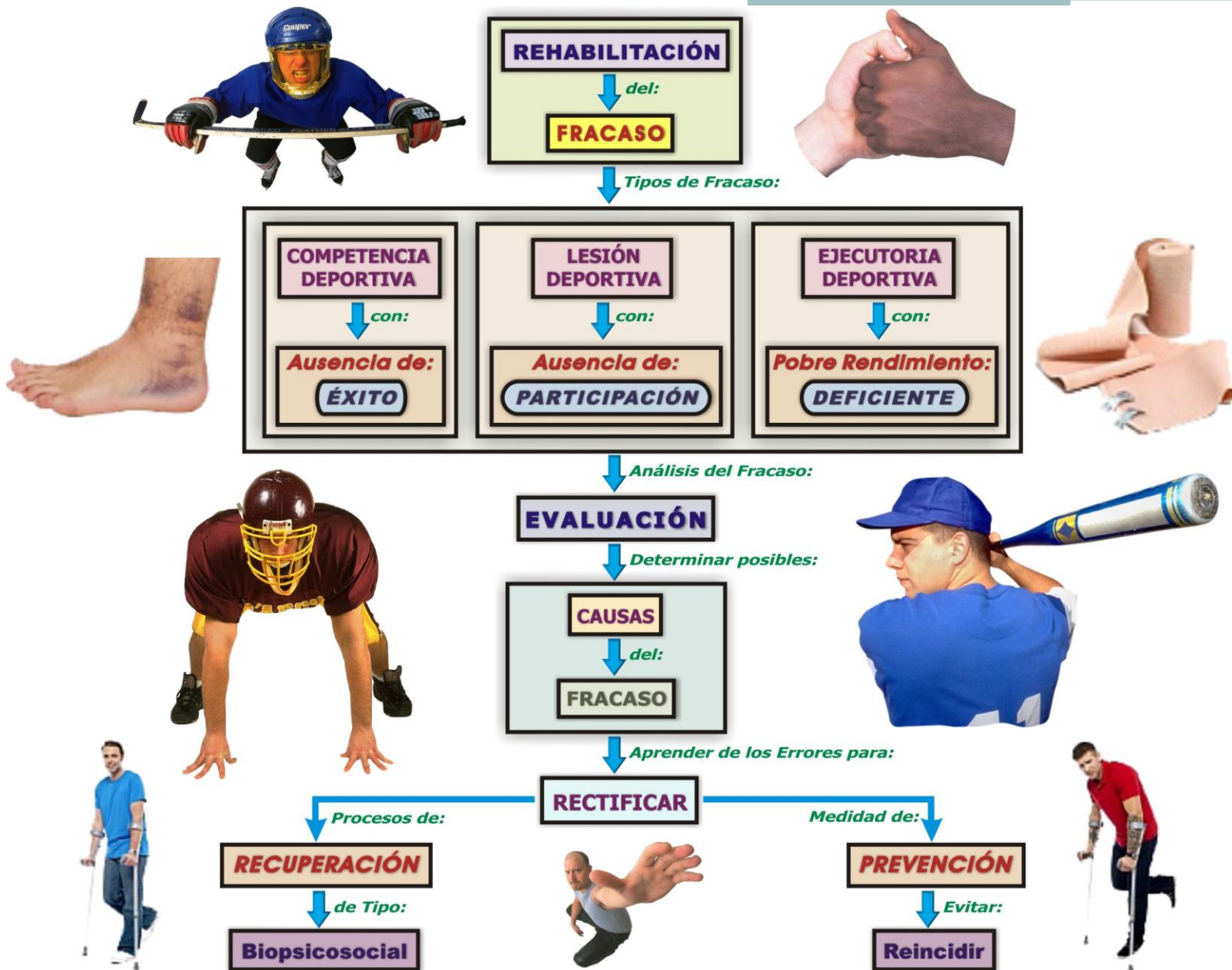
The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis

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>





ACTIVO: 600 MILLONES
JAKE STEINFELD



EMPRENDEDOR

ENTRENADOR PERSONAL

Padre del Entrenamiento Personal

DÉCADA DE LOS OCHENTA



Ha entrenado a:



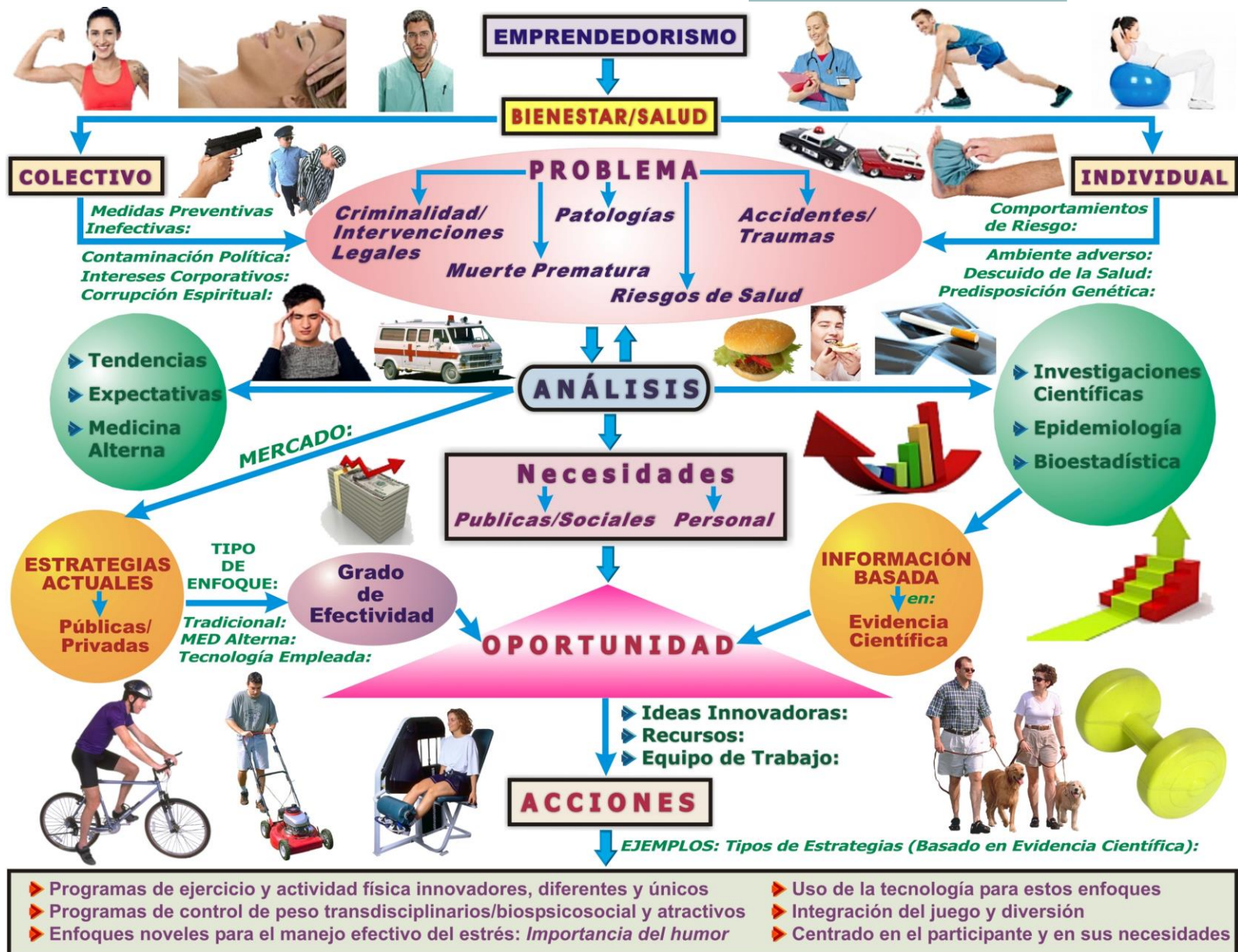
Harrison Ford Steven Spielberg



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>



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

A sculpture of four hands, two light-skinned and two dark-skinned, arranged in a circle. The hands are rendered with visible brushstrokes, giving them a textured, painterly appearance. They are set against a background of a park with trees and sunlight filtering through the leaves. The word "GRACIAS" is written in large, bold, yellow capital letters across the center of the hands.

GRACIAS



PREGUNTAS?