

Tabla 8. Comparación de las variables generales según nivel de estudio

VARIABLES	NIVEL	N	MEDIA	DESV. TÍP	“P” VALOR
EDAD (años)	FACULTAD	150	21.2	3.27	0.000
	PREPARATORIA	66	15.75	0.82	
ESTATURA (cm)	FACULTAD	150	167.08	9.36	0.335
	PREPARATORIA	61	165.8	8.45	
PESO (kg)	FACULTAD	150	65.23	17.7	0.571
	PREPARATORIA	58	63.78	16	

La Tabla 9 nos indica que no hay mucha diferencia en la duración de la utilización del pulsómetro, así como en las kilocalorías consumidas por los estudiantes según nivel de estudio, excepto en el número de latidos registrados (Facultad 86471.4 y Preparatoria 82244.7); sin embargo, estas diferencias no fueron significativas ($p > 0.05$).

Tabla 9. Comparación del tiempo, kilocalorías consumidas y número de latidos con el uso del pulsómetro según nivel de estudio.

VARIABLES	NIVEL	N	MEDIA	DESV. TÍP	“P” VALOR
DURACIÓN (hrs)	FACULTAD	130	14.43	2.79	0.322
	PREPARATORIA	41	13.95	2.61	
KILOCALORÍAS	FACULTAD	130	2000.08	1296.28	0.527
	PREPARATORIA	41	2139.12	1195.15	
LATIDOS (totales)	FACULTAD	130	86471.47	21843.8	0.307
	PREPARATORIA	41	82244.75	26551.25	

Al comparar el ritmo cardiaco utilizando el pulsómetro según el nivel de estudio (Tabla 10) encontramos que los valores son muy similares tanto en el ritmo mínimo, medio y máximo para los estudiantes de Preparatoria y Facultad, no habiendo diferencia significativa ($p > 0.05$).

Tabla 10. Comparación del ritmo cardiaco mínimo, medio y máximo según nivel de estudio.

VARIABLES	NIVEL	N	MEDIA	DESV. TÍP	"P" VALOR
RCMIN	FACULTAD	130	59.26	7.23	0.153
	PREPARATORIA	41	60.83	5.6	
RCMEDIO	FACULTAD	130	96.65	14.85	0.583
	PREPARATORIA	41	98.07	14.21	
RCMÁX	FACULTAD	130	161.42	20.98	0.916
	PREPARATORIA	41	161.04	19.28	

Al analizar la tabla 11 podemos observar valores muy similares en cuanto al número de pasos y la distancia recorrida en los escolares según el nivel de estudio utilizando el podómetro, excepto en las calorías consumidas (Facultad 440.85 y preparatoria 856.55) sin embargo, estas diferencias no fueron significativas ($p > 0.05$).

Tabla 11. Comparación de las variables del podómetro según nivel de estudio.

VARIABLES	NIVEL	N	MEDIA	DESV. TÍP	P
PASOS	FACULTAD	142	13248.42	6119.07	0.752
	PREPARATORIA	62	12968.19	5672.63	
CALORÍAS	FACULTAD	140	440.85	313.74	0.081
	PREPARATORIA	61	856.55	2774.27	
DISTANCIA (mts)	FACULTAD	141	8556.85	4355.06	0.448
	PREPARATORIA	61	8074.6	4034.7	

4.5 CORRELACIÓN DE LAS VARIABLES ESTUDIADAS

Al relacionar las variables utilizadas en el estudio encontramos que la *estatura* tiene una relación positiva con el peso ($r=.672$), kcal ($r=.249$), pasos ($r=.278$), calorías ($r=.352$) y distancia ($r=.348$)(1); y negativa con la duración ($r=-.180$) y el ritmo cardiaco mínimo ($r=-.170$)(2).

También el peso tiene una relación positiva con las kilocalorías gastadas ($r=.477$). Así mismo, la duración en el uso del pulsómetro tiene una relación positiva con las kilocalorías ($r=.201$) y el número de latidos ($r=.653$) y negativa con el ritmo cardiaco mínimo ($r=-.208$).

De la misma forma las kilocalorías tienen una relación positiva con el ritmo cardiaco mínimo ($r=.275$), medio ($r=.511$) y máximo ($r=.220$), y el número de latidos ($r=.402$).

El ritmo cardiaco mínimo tiene una relación positiva con el ritmo cardiaco medio ($r=.280$).

El ritmo cardiaco medio tiene una relación positiva con el ritmo cardiaco máximo ($r=.264$) y con el número de latidos ($r=.394$).

El ritmo cardiaco máximo tiene una relación positiva con la distancia recorrida ($r=.162$).

El número de pasos tiene una relación positiva con las calorías ($r=.248$) y la distancia recorrida ($r=.768$).

Las calorías tienen una relación negativa con el número de latidos ($r=-.250$).

Nota: la relación es significativa al .05 (*)

La relación es significativa al .01 (**)

(1). Estos datos indican que al aumentar la estatura de los estudiantes se incrementa de forma proporcional el peso corporal, se gastan más kilocalorías (pulsómetro), mayor cantidad de pasos y distancia recorrida y las calorías gastadas con el uso del podómetro.

(2). Es decir, conforme aumenta la estatura los alumnos utilizaron menos tiempo el pulsómetro y la reducción del ritmo cardíaco mínimo.

Tabla 12. Correlación de las variables estudiadas.

LATIDOS	DISTANCIA	CALORÍAS	PASOS	RCMÁX	RCMEDIO	RCMÍN	KILOCALO- RÍAS	DURACIÓN	PESO	ESTATURA	VARIABLES
-.028	.348**	.352**	.278**	-.041	.111	-.170*	.249**	-.180*	.672**		ESTATURA
-.005	.120	.123	.109	-.120	.081	-.035	.477**	-.087			PESO
.653**	-.002	.009	-.008	.061	-.137	-.208**	.201**				DURACIÓN
.402**	.128	.066	.115	.220**	.511**	.275**					KILOCALO- RÍAS
-.041	-.073	-.066	-.080	.107	.280**						RCMÍN
.394**	-.007	.025	.024	.264**							RCMEDIO
.143	.162*	.042	.139								RCMÁX
-.011	.768**	.248**									PASOS
-.250**	.035										CALORÍAS
.057											DISTANCIA
											LATIDOS

5. CONCLUSIONES

Del presente estudio podemos concluir que los objetivos establecidos se cumplieron al medir la Actividad física utilizando el pulsómetro y podómetro en estudiantes de preparatoria y facultad de la UANL.

Hemos podido observar que el grupo que más participación tuvo fue el de 15 a 16 años, estando equilibrado entre hombres y mujeres, teniendo una mayor participación los estudiantes de facultad que de preparatoria.

Los valores obtenidos del número de pasos utilizando el podómetro por los estudiantes de la UANL son adecuados, ya que según Tudor y Bassett (2004) de 7,500 a 9,999 pasos son considerados algo activos y >12,500 altamente activos; y en este estudio las mujeres tenían una media de 11,168.53 pasos, por 15,673.95 de los hombres, estando ambos dentro de un rango deseable, obviamente al registrar más pasos, los hombres recorren una mayor distancia (10253.90 mts.) que las mujeres (6941.07 mts.), y consumen más calorías 884.68 por 305.60 de las mujeres (Tabla 7); por lo tanto, la primera hipótesis es aceptada.

Sin embargo, al hacer esta misma comparación de los valores del podómetro según nivel de estudio los valores fueron muy similares.

Por otra parte, los valores de la frecuencia cardiaca (ritmo cardiaco) utilizando el pulsómetro, son muy similares tanto al compararlas por género como por nivel de estudio; al utilizar este instrumento el ritmo cardiaco máximo tiene una relación positiva ($r=.162$) con la distancia recorrida por los estudiantes en un día típico (Tabla 12), siendo a su vez aceptada la segunda hipótesis.

6. RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES

Cabe mencionar que la metodología y los instrumentos utilizados han sido sencillos de aplicar, además de que aportan valiosa información tanto a los profesionales en Educación Física y Deporte como a la población en general; por lo que recomendamos su utilización como diagnóstico y seguimiento de la Actividad Física como en la realización de estudios posteriores.

Por otro lado, es importante que la información recabada se comparta al medio deportivo de la UANL y pueda ser aplicada en los programas o entrenamientos deportivos.

Por último, es muy importante y factible el realizar este tipo de estudio en cualquier parte de nuestra sociedad.

Como limitantes señalamos que la muestra no fue probabilística.

El haber realizado este trabajo junto a otros cuatro estudios con la misma población, ya que se necesitó de mucho tiempo y eso afectó en la participación de más estudiantes en la muestra.

También hubo ocasiones en que algunos de los participantes no emplearon los instrumentos según las indicaciones y su información quedó incompleta, teniendo que eliminarlos antes de analizar los resultados.

El hecho de que algunos escolares querían participar, pero sólo lo podían hacer a diferente hora de la que recibíamos a los grupos.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. ACSM. (1997). Management for persons with chronic diseases and disabilities. Human kinetics.
2. ACSM. (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona. Ed. Paidotribo.
3. Arasa, M. (2005). Manual de nutrición deportiva. Ed. Paidotribo. Barcelona. España.
4. Barbero, J. C., Granda, J., Soto, V. (2004). Análisis de la frecuencia cardiaca durante la competición en jugadores profesionales de fútbol sala. Apunts Educación Física y Deportes. 77: 71-78.
5. Bassett, Jr de la D. R., Cureton, L., Ainsworth, E. del B. (2000). Medida de la distancia –cuestionario diario el caminar contra el podómetro. Rev. Int. Med. Cienc. Act. Fís. Deporte. Vol 32 no. 5 pp 1018-1023.
6. Bouchard, C., Shepard, R. J., Stephens, T., Lutton, J. R., Mcpherson, B. B., (1990). Exercise, fitness and health. Human kinetics. Champaign.
7. Brick, M. (1998). Multideporte de precisión. Polar electro oy. Ed. Dorleta. España.
8. Cale L. (1993). Monitoring physical activity in children. Tesis doctoral. Loughborough University of technology.
9. Cantera, M. A. (1997). Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel. Apunts Educación Física y Deportes. 51: 111-113.

10. Caspersen, C. J., Powell, K. E., et al. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definition and distinctions for health related research, en public health rep 100: 126-31.
11. Ceballos, O. (2002). Actividad y condición física en escolares adolescentes de las ciudades de Zaragoza, España y Monterrey, México. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza. España.
12. Ceballos, O., Pérez, J. A., Medina, M., Calatayud. J. E., Segura, J. (2005). Como medir la actividad física de los escolares. En García, C. H., Montalvo, R., Torres, A., Ceballos, O., Alvarez, J. (2005). La actividad física y la psicología en el deporte. Dirección de publicaciones. UANL.
13. Centro de recursos del Hospital Childrens (2003) What is a pedometer? Folleto informativo.
[http://www.seattlechildrens.org/child_health_safety/pdf/flyers/ce429_spanish .pf](http://www.seattlechildrens.org/child_health_safety/pdf/flyers/ce429_spanish.pdf)
14. Chan C. B., Ryan D. A., Tudor-Locke C. (2004) Health benefits of a pedometer-based physical activity intervention in sedentary workers. Preventive Medicine. 39: 1215-1222.
15. ¿Cómo funciona el pulsómetro? (2005).
http://www.polar.com.mx/html/polar/about_hrm.html
16. Crespo, C. J. (1999). Exercise and the prevention of chronic disabling illness. En Frontera, W. R. Exercise in rehabilitation medicine. Human kinetics. 151-172.

17. Delgado, M., Gutiérrez, A., Castillo, M. J. (2004). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta. Ed. Paidotribo. Barcelona. España.
18. DIGI SPORT INSTRUMENTS (SF). Manual de instrucciones para el uso del podómetro.
19. Eston R., Rowland A., Ingledew D. (1998). Validity of heart rate, pedometry and accelerometry for predicting the energy cost of childrens activities. *Journal of applied physiology* 84, 362-371.
20. Frontera, W. R. (1999). Exercise in rehabilitation Medicine. *Human kinetics*.
21. Garatachea, N., De Paz, J. (2003). Exactitud del método de monitorización de la frecuencia cardiaca en la estimación del coste energético. *Rev. Int. Med. Cienc. Act. Fís. Deporte*, Revista digital: URL disponible en <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>. Nº 9.
22. García, C., Montalvo, J., Torres, A., Ceballos, O., Alvarez, J. (2005). La actividad física y la psicología en el deporte, su investigación y aplicación. 1ª. Edición. Dirección de publicaciones UANL. México.
23. Guyton.(2001). Tratado de fisiología médica. 10ª Ed. Mac Graw Hill.
24. Haskell W., Yee M., Evans A. Irby P. (1993). Simoultaneous measurement of heart rate and body motion to quantitate physical activity. *Med Sci Sports Exercise* 25 (1) 109-15.
25. Hein, H. O., Saudicani, P. (1992). Physical fitness or physical activity as a predictor of ischaemic heart disease? A 17 year follow-up in the Copenhagen male study. *Journal of internal medicine*. 232:471-9.

26. King, A. C. (1991). Community intervention for promotion of physical activity and fitness. *Exercise and sport sciences reviews*. 19:211-59.
27. Kukkonen-Harjula, K., Laukkanen, R. (1998). Control de peso con precisión. 3ª Edición. Polar electro oy. Ed. Dorleta. España.
28. Le Masurier G. C., Beighle A., Corbin C., Warst P., Morgan C., Pangrazi R., Wilde ., Vincent S. (2005). Pedometer-determined Physical activity levels of youth. *Journal of Physical activity and health*. Vol. 2, pp. 159-168.
29. Le Masurier G. C., Corbin C. (2006). Steps counts among middle school students vary with aerobic fitness level. *Research Quarterly for exercise and sport*. The American alliance for health, physical, education, recreation and dance. Vol. 77 (1), pp. 14-22.
30. López Chicharro, J & Lucia Mulas A. (2000). Bases conceptuales de la actividad física en relación con la salud. *Actividad física y salud para actividad física en relación con la salud. Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales* López Mojares L M Ed. Cie inversiones editoriales Dossat Madrid.
31. López, C., López, F. (1997). Estudio de la frecuencia cardiaca en jugadores de categoría cadete en partidos oficiales. Hacia una especificidad en el entrenamiento. *Apunts Educación Física y Deportes*. 48: 62-67.
32. López, L. M., Aznar, S., Fernández, A., López, J., Lucía, A., Pérez, M. (2000). *Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales*. Editoriales Dossat 2000. España.

33. Luke A., Maki K., Barkey N., Cooper R., Mc Gee D. (1997). Simoultaneous monitoring of heart rate and motion to asses energy expenditure med Sci Sports Exercise 29 (1), 144-148.
34. Mc Ardle W. D. (2001). Exercise physiology. 5^a Ed. Lippincott.
35. Moras, G., Zurita, C. (1999). Valoración de la intensidad del entrenamiento mediante la frecuencia cardiaca en el voleibol. Apunts Educación Física y Deportes. 55: 77-84.
36. Morgan C., Pangrazi R., Beighle A. (2003). Using pedometers to promote physical activity in physical education. Journal of physical education, recreation and dance. Academic research library. Vol. 74 (7), pp. 33-38.
37. Odriozola, J: M. (1986). ¿Es sano hacer deporte? Deporte y modernidad. Revista de Occidente 62-63:59-70.
38. Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N. (1995). Physical activity and public health : a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA 273(5):402-7.
39. Polar IR Interface (SF). Manual del Usuario del polar interface (infrarrojo).
40. Polar S610i (SF). Manual del usuario del monitor del ritmo cardiaco (pulsómetro).
41. Pons C. (1994). Actividad deportiva en sujetos mayores de 35 años . Mínima valoración cardiológico recomendada. Federación Internacional de medicina del deporte. <http://www.deporteyvida.com/articulos/uno.htm>

42. Powell K. E., Blair S. N. (1994). The public health burdens of sedentary living habits: theoretical but realistic estimates. *Med. Sci. sports exerc.* 26:851-856.
43. Programa Nacional de Activación Física. (2001) CONADE. <http://www.deporte.org.mx/culturafisica/pnaf/paginas/index.htm>
44. Rivera J. A., Aburto N., Bonvecchio A. Y., Escalante E. I., Hernández B., González T. N. J., Nava F., Safdie M., Villanueva M. A., (2006-2007). Promoción de actividad física adecuada y alimentación saludable en el sistema educativo mexicano para la prevención de obesidad infantil. Instituto Nacional de Salud Pública.
45. Serra, J. R. y cols. (2001). Corazón y ejercicio físico en la infancia y adolescencia. Barcelona. Masson.
46. Tudor-Locke, C., Bassett, Jr., D. R. (2004). How many steps/day are enough?: preliminary pedometer indices for public health. *Sport medicine.* Adis International. Vol. 34 (1), pp. 1-8. United States.
47. Wilde B., Corbin C., Le Masurier G. C. (2004). Free living pedometer step counts of high school students. *Pediatric exercise science.* Human kinetics publishers, inc. 16: 44-53.
48. Zaragoza, J. C., Serra, J. R., Betran, M. (2003). Efectos de un programa de actividad física sobre los parámetros cardiovasculares en una población de la tercera edad. *Apunts Educación Física y Deportes.* 73: 42-48.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



CONVOCATORIA

¿Te interesa conocer tu estado de salud y practicar una actividad física?

La Facultad de Organización Deportiva a través de la División de Estudios de Posgrado:

TE INVITA

a formar parte del grupo de alumnos de licenciatura de la UANL que será evaluado en el proyecto de investigación: "ESTILO DE VIDA, SALUD Y EJERCICIO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA UANL"

La participación en este Proyecto te permitirá conocer gratuitamente tus:

*Hábitos deportivos y estilo de vida
Composición corporal e ingesta calórica
Niveles de actividad física
Gasto energético
Condición física*

Beneficios:

En base a la evaluación realizada se otorgará

*Los resultados anteriores
Prescripción de dieta
Prescripción de rutina de ejercicios individual*



REGISTRO E INFORMES:

LUGAR:

*Facultad de Organización Deportiva,
División de Estudios de Posgrado*

HORARIO:

9:00 – 13:00 y 15:00 – 20:00



TELÉFONOS:

83524218, 83769484 Ext. 5

Fod_actividadfisica@yahoo.com.mx

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

PAGARÉ



Yo: _____, siendo
alumno de la facultad
de: _____, con el número
de matrícula: _____ por medio del presente
me comprometo a entregar completo y en buen estado
un Pulsómetro Polar S-610 y un Podómetro Digi Sport
Instruments DW2A de un costo aproximado de \$ 4,000

Firma

Fecha de recibido del equipo: _____
Fecha de entrega del equipo: _____



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



“ESTILO DE VIDA, SALUD Y EJERCICIO EN
 ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA UANL”

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

PERSONAS MUY INACTIVAS

La actividad física recomendada en esta clasificación está enfocada hacia un cambio de hábitos:

- Caminar 5 - 15 minutos de 2-3 veces por semana.
- Bajarse del camión una parada antes o después de lo habitual.
- Lavar usted mismo el coche.
- Estacionar más lejos el automóvil, para caminar más.
- No usar el control remoto y levantarse a cambiarle manualmente a la t.v.
- No usar elevador y utilizar las escaleras.

A partir de la segunda semana, realizar la combinación de los siguientes ejercicios de 8 a 10 segundos cada uno, y repetirlo en 2 o 3 ocasiones; 2 a 3 veces por semana.

CUELLO



ESPALDA



BRAZO



PIERNA



Observaciones:

Si se lleva a cabo este programa de actividades y ejercicios, a partir de la 4ª semana puede solicitarnos el programa de ejercicios recomendados para el siguiente nivel, siempre y cuando sienta un cambio positivo en su organismo.



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**



“ESTILO DE VIDA, SALUD Y EJERCICIO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA UANL”

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

PERSONAS INACTIVAS

La actividad física recomendada en esta clasificación está enfocada hacia un cambio de hábitos:

- *Caminar-trotar de 10 - 20 minutos, 3 veces por semana.
- **Baile individual o por pareja 20 minutos, 1 vez por semana
- **Bicicleta estática de 10 - 20 minutos, 1 vez por semana
- **Nadar de 10 - 20 minutos, 1 vez por semana
- Practicar juegos organizados o predeportivos
- * Involucrarse en actividades del hogar (lavar, barrer, trapear...)
- * Recomendado } La frecuencia cardiaca máxima recomendada 140-
- ** Opcional

Realizar la combinación de los siguientes ejercicios de 8 a 10 segundos cada uno, y repetirlo en 2 o 3 ocasiones; 2 a 3 veces por semana.

CUELLO



ESPALDA



BRAZO



PIERNA



ABDOMEN



Observaciones:

Si se lleva a cabo este programa de actividades y ejercicios, a partir de la 4a semana puede solicitarnos el programa de ejercicios recomendados para el siguiente nivel; siempre y cuando sienta un cambio positivo en su organismo.



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**



“ESTILO DE VIDA, SALUD Y EJERCICIO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA UANL”

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

PERSONAS MODERADAMENTE ACTIVAS

La actividad física recomendada en esta clasificación está enfocada hacia un incremento en la actividad física realizada:

- Caminar-trotar de 20 - 30 minutos, 3 - 4 veces por semana.
- Baile individual o por pareja 20 minutos, 2 veces por semana
- Bicicleta estática y/o ciclismo recreativo de 10 - 20 minutos, 2 veces por semana
- Nadar de 10 - 20 minutos, 1 vez por semana
- Practicar un deporte aeróbico
- Saltar la cuerda
- Involucrarse en actividades del hogar (lavar, barrer, trapear...)

Realizar la combinación de los siguientes ejercicios de 10 a 15 segundos cada uno, y repetirlo en 3 o 4 ocasiones; 2 a 3 veces por semana. para mejorar su flexibilidad e incrementar su fuerza

CUELLO

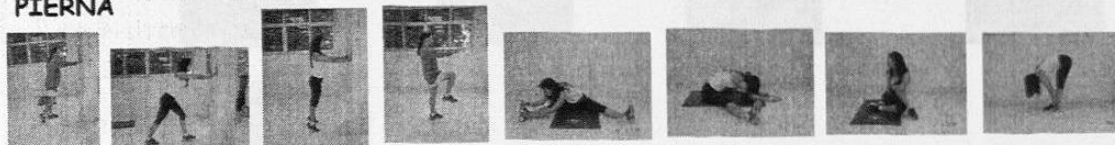
ESPALDA



BRAZO



PIERNA





**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**

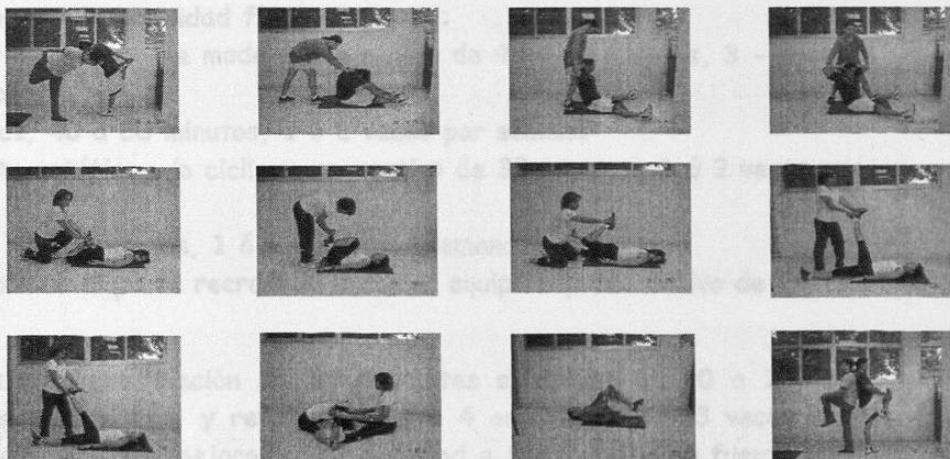


**“ESTILO DE VIDA, SALUD Y EJERCICIO EN
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA UANL”**

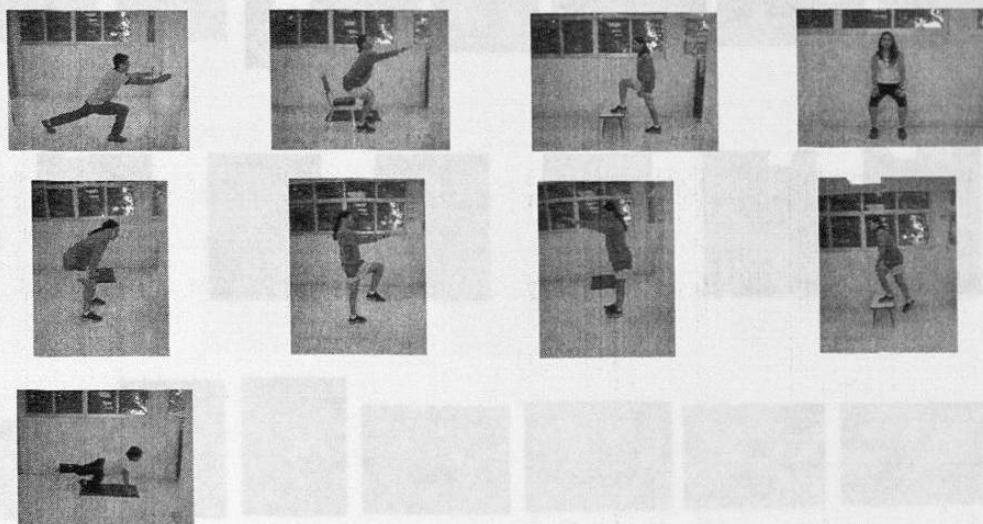
PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

PERSONAS MODERADAMENTE ACTIVAS

FLEXIBILIDAD POR PAREJAS



EJERCICIOS DE FUERZA CON SU MISMO PESO





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



“ESTILO DE VIDA, SALUD Y EJERCICIO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA UANL”

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

PERSONAS ACTIVAS

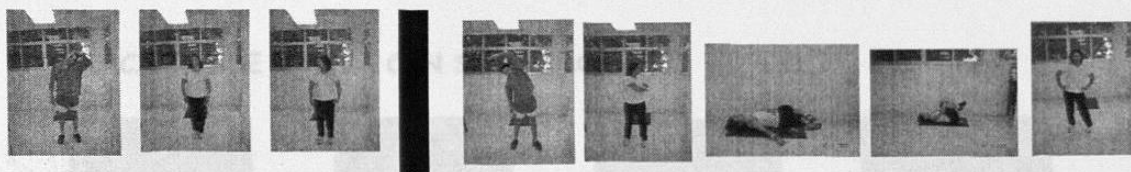
La actividad física recomendada en esta clasificación está enfocada hacia un incremento en la actividad física realizada:

- Correr a un ritmo de moderado a rápido de 40 - 60 minutos, 3 - 5 veces por semana.
- Aeróbics, 40 a 60 minutos, 1 ó 2 veces por semana
- Bicicleta estática y/o ciclismo recreativo de 30 minutos, 1 ó 2 veces por semana
- Nadar de 30 minutos, 1 ó 2 veces por semana
- Practicar un deporte recreativo o con el equipo representativo de la facultad

Realizar la combinación de los siguientes ejercicios de 10 a 15 segundos cada uno, y repetirlo en 3 o 4 ocasiones; 2 a 3 veces por semana. para mejorar su flexibilidad e incrementar su fuerza

CUELLO

ESPALDA



BRAZO



PIERNA





**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**

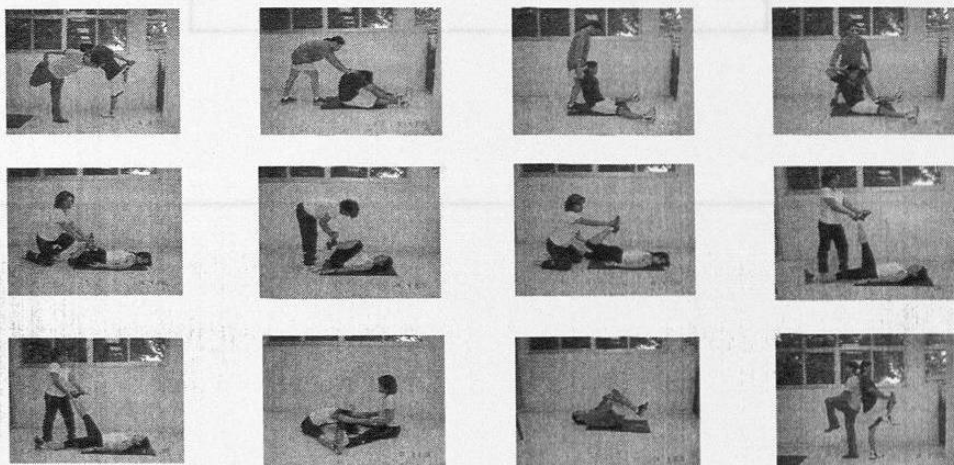


**“ESTILO DE VIDA, SALUD Y EJERCICIO EN
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA UANL”**

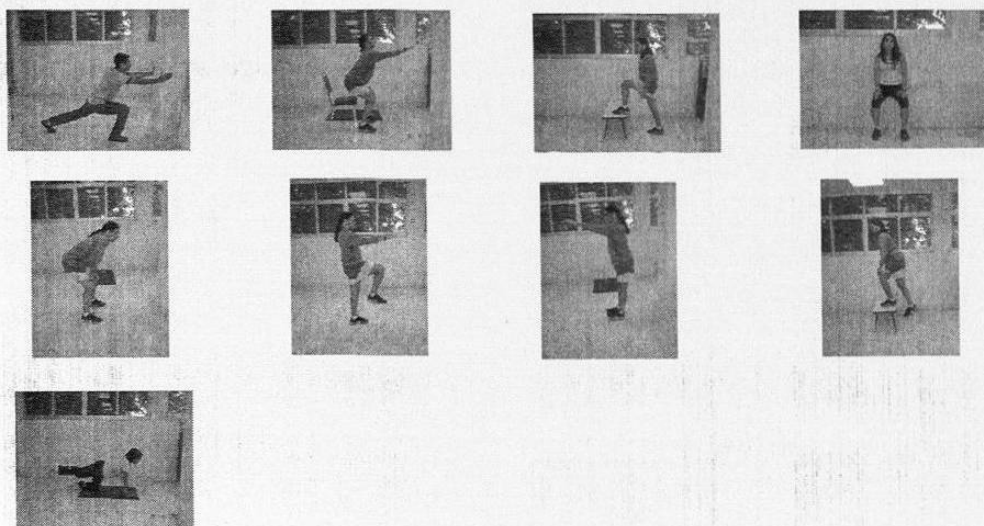
PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

PERSONAS ACTIVAS

FLEXIBILIDAD POR PAREJAS



EJERCICIOS DE FUERZA CON SU MISMO PESO



MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DEL USO DEL PODÓMETRO



Nº de Folio: _____

Cantidad de pasos: _____

Calorías consumidas: _____

Distancia recorrida: _____





