



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

Servicio
Médico

PONLE CORAZÓN AL EJERCICIO



En las 298 asesorías nutricionales de primera vez en la comunidad Rosarista en 2024:

25% SEDENTARISMO

27% AUSENCIA DE EJERCICIO REGULAR

94% MALAS PRÁCTICAS DE HIDRATACIÓN

Fuente: Elaboración propia



0 00035 54562 0

PONLE CORAZÓN AL EJERCICIO



Fuente: Freepik (2024)

Por: **Angela Liliana Lombana Bravo**



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

Servicio
Médico



CRÉDITOS

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Decanatura del Medio Universitario

Grupo de Investigación de Habilidades para la vida

Coordinación:

Esperanza Silenia Quiñones Camargo

Jefe Servicio Médico

Autora: Angela Liliana Lombana Bravo

Nutricionista DMU

Cómo citar:

Lombana-Bravo, A. L. (2025). Ponle corazón al ejercicio.

Grupo de Investigación de Habilidades para la vida.

Agradecimientos:

Edgar Galeano - Especialista en medicina del deporte

CRAI UR - Luisa Fernanda Sarmiento y Juan José Mateus

CELEE UROSARIO

2025

CONTENIDO

- 5 **¿En dónde estás?**
- 6 **Beneficios del ejercicio**
- 8 **¿Cómo dar ese primer paso?**
- 9 **10 consejos para mantenerte motivado**
- 11 **¿Y cuánto necesito moverme?**
- 16 **Hidratación, todo lo que debes saber**
- 18 **Mitos comunes de la alimentación y el ejercicio**
- 20 **Conclusiones**
- 21 **Material complementario**

En esta guía, la Decanatura del Medio te ofrece material para fomentar una vida más activa y reducir el sedentarismo, buscando contribuir con tu estado nutricional, salud física, emocional y calidad de vida.

Disfruta de su lectura y aplica sus contenidos para experimentar los resultados.



¿EN DÓNDE *estás tú?*



Nota. ^aGómez et al. (2010); ^bOrganización Mundial de la Salud (2021), ^cOMS (2024).



¿En qué nivel pasas más tiempo?
¿Dónde podrías sumar más movimiento hoy?



BENEFICIOS *del ejercicio*

Desde el servicio médico, basados en la evidencia científica, buscamos incentivar la práctica de la actividad física y del ejercicio regularmente, para así poder contribuir a la salud integral, es decir, al bienestar de los jóvenes y en general de toda la comunidad Rosarista.



FÍSICOS

Si realizas ejercicio de manera regular, **independientemente de la edad** que tengas, vas a obtener beneficios como mejorar la resistencia **cardiovascular**, la fuerza **muscular**, la salud **ósea**, la **flexibilidad** y además reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles como la **diabetes** y la **hipertensión** (OMS, 2010).

EMOCIONALES

El ejercicio puede ayudar a mejorar el **estado de ánimo** y la **confianza** en ti misma/o (OMS, 2021, 2024; Mayo Clinic, 2023).

Concretamente, puede **reducir** el **estrés**, la **ansiedad** y la **depresión**, debido a que, mientras lo practicas, se liberan **endorfinas**, unas hormonas que nos ayudan a sentirnos mejor (Barbosa-Granados & Urrea-Cuéllar, 2018).



MÚSCULOS NUTRIDOS

Cuando mantienes tus músculos activos, logras que estén **trabajando metabólicamente** y que **aprovechen** mucho mejor todos los **nutrientes** que consumes (Rosa-Guillamón, 2015). Esto a su vez contribuye a **protegerlos y recuperarlos** si estás en proceso de pérdida de peso.

BENEFICIOS *del ejercicio*



PARA LA VIDA UNIVERSITARIA

Tanto académica como laboralmente:

- El ejercicio puede contribuir a mejorar la **concentración**, el **rendimiento** y a **dormir mejor** (Márquez, 1995).
- Cuando le dedicas un tiempo en tu cronograma, esto también te ayuda a **organizarte mejor**.
- Te puede ayudar a sentirte con **más energía** y, al gestionar tu estado de ánimo, a mejorar tus **relaciones con los demás**.

PARA LOS MÁS MAYORES

Mantenerse activos es definitivo en la **calidad de vida** y contribuye indudablemente en la **funcionalidad e independencia** que vamos a tener cuando lleguemos a la etapa de adultos mayores.

También, **reduce el riesgo de deterioro cognitivo** (OMS, 2021).

Y además, permite mantener lazos de **amistad y convivialidad**.



Fuente: Freepik (2025)

SI TIENES EXCESO DE PESO

Cada movimiento es una oportunidad para **cuidar el cuerpo**, **ganar confianza** y descubrir que el bienestar no depende de una talla, sino de cómo te sientes contigo.

- Hace **más fuerte** tu cuerpo y **más saludable** tu corazón.
- Te ayuda a **reconocer** todo lo que tu cuerpo sí puede hacer.
- Te hace sentir más **presente**, más **conectado/a** y más **capaz**.

1

Encuentra una actividad física que disfrutes, valora tus preferencias, son las que van a mantenerte mucho más **constante** en la práctica y te ayudarán a mantener la **motivación**.

2

Establece **metas realistas y progresivas**, en especial cuando esto implique un cambio muy radical en tu estilo de vida si eres muy sedentaria/o. Fija **objetivos a corto plazo** como hacer ejercicio **un día por semana** primero o **solo durante 10 minutos**, o **aumentar cada día un poco más de tiempo** para ir **acondicionando** tu mente, tu cuerpo y tu rutina.

3

Acepta que puede haber dolores musculares, más hambre, cansancio, sueño; esto hace parte del **acondicionamiento** a la nueva actividad. Si vas progresivamente y respetas tu descanso, se pueden prevenir o disminuir las molestias y, además, evitarás lesionarte y tener que suspender, **disminuyendo la frustración** y la posibilidad de perder ese valioso impulso que tomaste.

4

Fracciona la actividad que tengas programada cuando el **tiempo sea una barrera** para ejercitarte; esto quiere decir que **1 sesión de media hora**, la puedes dividir en **3 sesiones de 10 minutos** o **2 de 15**. Así, podrás dar ese primer paso y posteriormente, gracias al **progreso** que vas logrando, podrás ver **resultados, animarte** a programar tiempos más largos y organizarte mejor para apartar diariamente este **valioso espacio**.



10 consejos para *mantenerte motivado*



Nº 01

Te puede funcionar encontrar un/a **compañero/a de ejercicios** con quien puedas compartir el tiempo, si te cuesta ir sola/o.



Nº 02

Establece un horario para hacer ejercicio y procura **cumplirlo lo máximo posible**. Esto te ayudará a encontrarle tiempo, incluso cuando estás ocupado/a con el trabajo o los estudios.



Nº 03

En época de exámenes, procura **no suspender** tu ejercicio. Esto ayudará enormemente a manejar la presión académica, dormir mejor y a desviar tu atención de la comida poco saludable, que en esos momentos te aleja de un **buen rendimiento académico**.



Nº 04

Busca asesoría idónea para la realización de tu rutina, sea cual sea la actividad que escogiste. La Universidad te brinda la oportunidad de que todo un equipo te acompañe, por ejemplo, con las asesorías en nutrición y en el gimnasio.



Nº 05

Evita asociar la meta solo a los resultados en el peso y en la composición corporal, hay muchos **más indicadores de éxito**, como ganar flexibilidad, rendimiento, resistencia, cambios en el estado de ánimo, dormir mejor, sentirte con más energía, más alegre y optimista.



10 consejos para *mantenerte motivado*



Nº 06

Confía en que la constancia y la regularidad de tu ejercicio traerá buenos cambios en tu cuerpo. Evita estar midiéndote todo el tiempo, **no eres una cifra**. Muchas veces la báscula no mostrará lo que quieres ver, no le des el poder a esto de perturbar tu relación con el ejercicio ni con la comida.



Nº 07

Evita compararte con otras personas, cada una lleva su proceso.



Nº 08

Establece metas a mediano plazo **en función** de las metas a largo plazo y **recompénsate** por alcanzarlas.



Nº 09

Recuerda que estas **recompensas no son sinónimo de desordenar tu nuevo estilo de vida**. Frases como “ya puedo comer cualquier cosa porque me lo merezco” te alejan de aprender a incluir esos alimentos que te gustan, pero de manera **consciente y saludable**.



Nº 10

Respetar tu descanso para promover la recuperación muscular, es lo que más te va a ayudar a ver tu progreso. Este consejo aplica aún más para los deportistas de más alto nivel.



Enfoca tus objetivos en cumplirte a ti y no a alguien diferente. Este tiempo que te dedicas es sólo tuyo. Tú eres la/el primera/o en escoger tu estilo de vida.

¿Y cuánto *necesito* moverme?

Para todos los grupos de edad hay recomendaciones de **tiempo e intensidad** que permiten obtener los beneficios descritos anteriormente. Revisemos cómo lograrlo:

¿Cuánto *cada día?*

NIÑOS Y JÓVENES DE 5 A 17 AÑOS



60
minutos

Tu cuerpo necesita al menos **60 minutos** de movimiento moderado o intenso al día.

✓ ¡Y entre más te mueves, más gana tu salud!

¿Qué cuenta como actividad física?

- ✓ En casa o con tu familia o amigos/as, bailar tus canciones favoritas
- ✓ En el colegio, jugar en los descansos y/o tu clase de educación física
- ✓ Jugar fútbol, correr, montar en bici, patinar: practicar tu deporte favorito
- ✓ Subir escaleras, sacar a pasear a tu mascota o ayudar en las labores de la casa



Fuente: Freepik (2025)

¿Y qué pasa si *ya te mueves?*

¡**Súper!** Si haces más de una hora al día, tu cuerpo se fortalece aún más.

Eso sí: intenta que la mayoría del tiempo sea con actividades que te hagan respirar más rápido y que muevan muchos de tus músculos.

Fuente: OMS (2021).

Bonus saludable

Al menos **3 veces por semana:** incluye ejercicios que te ayuden a fortalecer **músculos y huesos:**

- ✓ Cargar tu mochila, una bolsa del mercado o una caja de juguetes
- ✓ Saltar lazo



¿Y cuánto *necesito* moverme?

La actividad física consiste en **actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados** en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

¿Cuánto **cada semana?**

ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS



150 minutos

Tu cuerpo necesita al menos **150 minutos semanales** de actividad aeróbica **moderada** (la que hace latir más rápido tu corazón).

Si es **más intensa**, bastan **75 minutos**.

Si es **más leve**, sube a **300 minutos**.

✓ ¡Cada paso cuenta cuando se trata de tu salud!

¿Qué cuenta como actividad física?



Imagen creada con ChatGPT

- ✓ Caminar a paso rápido
- ✓ Aspirar, trapear, organizar la casa
- ✓ Nadar, jugar fútbol, correr, montar en bicicleta
- ✓ Bailar o hacer rutinas de ejercicio

Bonus saludable



Al menos **2 veces por semana**, fortalece los grandes grupos musculares, es decir, **actividad anaeróbica** como:

- ✓ Abdominales, flexiones con bandas elásticas, pesas
- ✓ Carreras cortas a gran velocidad



Fuente: Senivpetro (2024)

Fuente: OMS (2021).

¿Y cuánto *necesito* moverme?

Es muy importante **seguir siendo activos lo máximo posible**. Incluso para adultos con **movilidad reducida** se recomienda que hagan actividad física al menos 3 veces por semana para **mejorar el equilibrio y prevenir caídas**. Y además, realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos 2 días a la semana (OMS, 2021).

¿Cuánto *cada semana?*

DE 65 AÑOS EN ADELANTE

150
minutos

Tu cuerpo necesita al menos **150 minutos a la semana** de actividad **moderada**, que te haga respirar más rápido, en sesiones de **10 minutos o más**.

Si es **más suave**, aumenta a **300 minutos**.

Si es **intensa**, bastan **75 minutos**.

✓ ¡Muévete más y tu salud te lo agradecerá!



Imagen creada con Krea.ai

La actividad física reduce el riesgo de deterioro cognitivo.

¿Qué cuenta como actividad física?

- ♥ Caminar a paso constante
- ♥ Hacer tareas del hogar como limpiar el polvo, barrer, doblar la ropa
- ♥ Bailar tus canciones favoritas
- ♥ Nadar, jugar fútbol, correr, hacer yoga, pilates, ejercicios que sean seguros para ti



Imagen creada con Krea.ai

Bonus saludable

Al menos **2 veces por semana**, incluye actividades para **fortalecer músculos** de los grupos grandes:

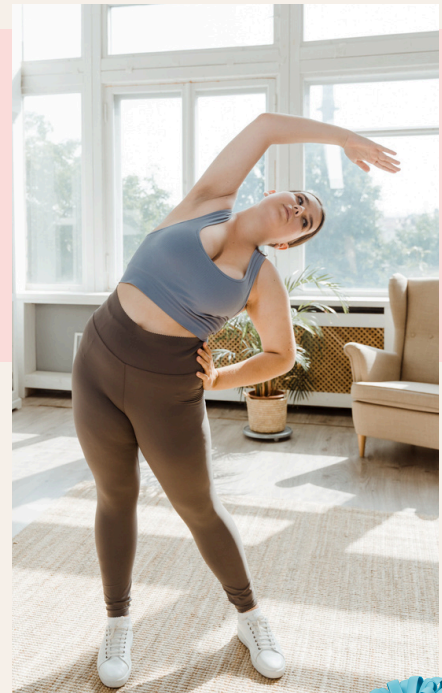
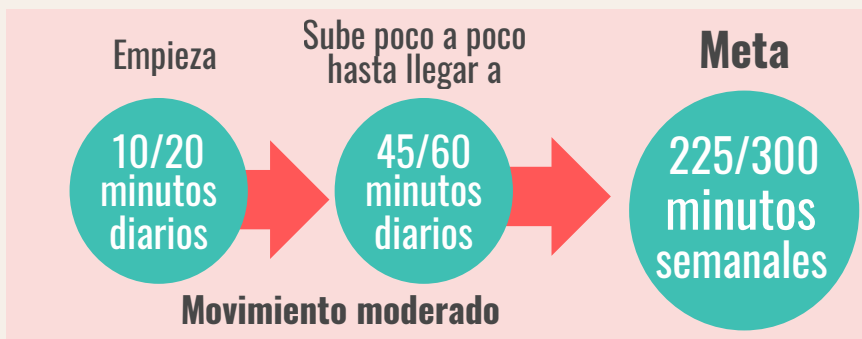
- ✓ Sentadillas, flexiones con peso o bandas elásticas, abdominales
- ✓ Yoga de fortalecimiento como "Hatha yoga"

Fuente: OMS (2021).

¿Y cuánto *necesito* moverme?

El inicio de un programa de ejercicios debe ser **progresivo, balanceado** e idealmente **prescrito por un profesional**. Se requiere **evaluación médica** para determinar si hay contraindicaciones para realizarlo. Según el Department of Health (2012), este hábito favorece el **mantenimiento en el largo plazo de los resultados** obtenidos con las modificaciones de la alimentación, en especial para las personas que ya han perdido gran cantidad de peso (15-25 kg).

¿Cómo comenzar si tengo sobrepeso u obesidad?



¿Qué ejercicios puedo hacer?

- ❤️ Caminar a paso cómodo
- ❤️ Bailar en casa
- ❤️ Nadar o pedalear suave
- ❤️ Hacer rutinas en silla
- ❤️ Actividades domésticas (subir escaleras, barrer, aspirar)

¿Y si me cuesta? Comienza con poco

5/10 minutos diarios
mejor que nada

- ✓ Usa apoyo (familia, grupos, Apps)
- ✓ Escucha tu cuerpo: elige lo que disfrutes y que no te cause dolor

Bonus saludable

Al menos **2 veces por semana**, incluye actividades para **fortalecer músculos** de los grupos grandes:

- ✓ Sentadillas con apoyo en la pared, flexiones en el escritorio
- ✓ Pilates o yoga de fortalecimiento como "Hatha yoga", utilizando bloques o cojines y sin necesidad de lograr posturas perfectas ni sobreesfuerzo

¿Y cuánto *necesito* moverme?

PERSONAS CON EXCESO DE PESO

Iniciar un programa de ejercicio requiere tener en cuenta estos cuatro aspectos, con el fin de protegerte y favorecer el mantenimiento de los resultados en el largo plazo (Department of Health, 2012; Aguilar Cordero, et al., 2014):



Fuente: Maksymiv_yura (2024)

FRECUENCIA

Realiza al **menos 5 días por semana** de **ejercicios aeróbicos** para maximizar el gasto calórico y mantener resultados a largo plazo.



Fuente: Freepik (2024)

INTENSIDAD



- **Moderada a vigorosa**, según tu condición física.
- Si tienes obesidad moderada o severa, **empieza con intensidad moderada**.
- La actividad vigorosa debe **incorporarse gradualmente** (tras 4 a 12 semanas de adaptación).



Fuente: Freepik (2024)

TIEMPO

- Si eres sedentario, **empieza con poco tiempo** y aumenta progresivamente para **minimizar el dolor muscular** y la **fatiga**.
- Acumula más de **180 min a la semana** de actividad moderada.
- Para **mantener la pérdida de peso**, puede requerirse **60 a 90 min diarios**.

TIPO

- **Caminar** a paso ligero es ideal para **iniciar**.
- Otras opciones: baile, aeróbicos acuáticos, ciclismo, natación.
- Al comenzar **ejercicios de fuerza**, evita usar máquinas desde el principio y solo llega a **donde te sientas cómodo/a**.
- Si hay **problemas articulares**, prioriza actividades **sin carga** de peso.



Imagen creada con Krea.ai

Hidratación, todo lo que debes saber

Garantizar la hidratación

mejora el rendimiento y disminuye el riesgo de lesiones, sea cual sea tu nivel.

**Antes,
durante y
después
del ejercicio**



1 hora o
menos

+ de 1 hora, o a alta
intensidad o a alta
temperatura

Meta



Idealmente dentro de un **plan de hidratación programado.**

Fuente: Urdampilleta et al. (2015).

Reconoce si te estás hidratando adecuadamente **revisando** el color de tu orina con la escala de Armstrong.

Precaución: El uso de suplementos, vitaminas y algunos alimentos puede modificar el color.



Imagen creada con Krea.ai

Interpretación de las tonalidades

Colores claros: estás bien hidratada/o

Colores concentrados: de ligera a extremadamente deshidratado/a

Fuente: Armstrong et al. (1998).



5 PARA HIDRATARTE

Revisa tu estado de hidratación incluso desde antes de comenzar el ejercicio, evita llegar deshidratada/o a la práctica o sobre hidratarte (Shirreffs, 2012).

Toma despacio

Sorbos pequeños, así evitarás llenarte mucho y perturbar tu sesión de ejercicio.

No esperes a tener sed

Seguro ya será demasiado tarde, escucha tu cuerpo.

Fuente: Shirreffs (2012); Urdampilleta et al., (2015).

Mantén el sorbo en la boca

Por unos segundos y bótalo. Si el ejercicio es por encima de 2 h trágala, esto hace una gran diferencia.

El peso perdido es agua

Recuerda que en el momento lo que pierdes corresponde a agua corporal, así que debes reponerla.

Reposición 1:1

Si pierdes 1 kg de peso, debes reponer 1 litro de agua.

Hidratación, todo lo que debes saber

Para no confundir la función de las bebidas





Tipo Aspectos importantes	Bebidas Hidratantes	Bebidas Deportivas (Isotónicas) ^a	Bebidas Energizantes ^{b,c}	Bebidas Estimulantes ^b
Propósito	Rehidratar y reponer electrolitos	Reponer líquidos, electrolitos y carbohidratos	Aumentar energía y estado de alerta	Estimular el sistema nervioso
Composición	Agua, sales minerales	Agua, electrolitos, carbohidratos (6-8%)	Cafeína, taurina, azúcar	Cafeína, vitaminas B, ginseng
Consumo en ejercicio	Constante en ejercicio moderado	Para ejercicio prolongado (>1h)	No recomendado (Requiere asesoría profesional para casos específicos^c)	No recomendado
Riesgo de deshidratación	Ninguno	Ninguno	Alto (por efecto diurético)	Alto (por efecto diurético)
Contenido de cafeína	No	No	Sí (altas cantidades)	Sí (medias-altas cantidades)
				

Imagen creada con Krea.ai

Nota. ^aAmerican College of Sports Medicine et al. (2007), ^bHiggins et al. (2010), ^cJagim et al. (2023)

de la alimentación y el ejercicio

“No puedo comer nada antes de hacer ejercicio, me siento pésimo”

Tu músculo le “roba” la sangre al intestino, impidiéndole hacer la digestión correctamente, en especial, si comes muy cerca del momento de hacer ejercicio.

Evalúa tu propia **tolerancia**, ensaya **diferentes alimentos e identifica el mejor momento**. Justo antes de hacer ejercicio, evita comidas altas en grasa (fritos, maní, nueces, hojaldres, etc.) y en fibra (productos integrales, cáscaras de fruta).

“Comer carbohidratos no me deja alcanzar mis metas”

Son la **fuerza de energía por excelencia** para todas las células, por ningún motivo pueden ser perjudiciales.

Si tu **sistema endocrino** funciona bien, podrás manejar todos los carbohidratos que consumas (harinas, frutas, dulces, ensaladas, lácteos). Si no, solo debes aprender a usarlos correctamente, busca **asesoría personalizada**.

“Para aumentar masa muscular sólo tengo que comer mucha proteína”

La **proteína sin energía no se utiliza eficientemente**. Todo lo que comes en el día cuenta para los resultados que quieres obtener.

Necesitas **proteger el músculo y ayudarlo a recuperarse**, para ello tu alimentación debe ser completa y equilibrada. Procura **no ir en ayunas** al ejercicio si este dura más de 1 h y **consumir un snack o comida liviana**. Al terminar, en los primeros 30 minutos, toma **otro snack** (lácteo bajo en grasa y fruta o harina) o **comida completa**.

Además, **cuida muy bien tu sueño**, durante la noche se repone también la masa muscular (Urdampilleta et al., 2015).



“Obvio, necesito un complemento de proteína para tener el cuerpo que quiero”

Normalmente **con alimentos se logra cubrir la necesidad de proteína**. No es necesario recargar tus riñones con un exceso de ella.

Los complementos se deberían usar cuando ya no eres capaz de consumir lo recomendado con alimentos. Y siempre es aconsejable **tener asesoría profesional** para calcular lo que necesitas.

Mitos comunes

de la alimentación y el ejercicio



“Si no consumo la creatina, no voy a crecer”

Es un **mito** bastante difundido. Para ver resultados, primero es mejor **manejar el estrés, dormir mejor, tener una alimentación equilibrada, evitar suspender el ejercicio en exámenes o vacaciones.** El abuso de complementos puede traer problemas de salud. No te gastes tu **presupuesto** en estos productos. Busca **asesoría personalizada.**

“Me tomo unas cervezas después de entrenar porque eso me da energía y me hidrata”

El **alcohol no tiene como función hidratar**, por el contrario, desactiva la hormona antidiurética, haciendo que vayas mucho más al baño y pierdas líquido. Evita recibir estas calorías vacías. Se puede perturbar tu sueño e impedir la recuperación muscular.



“Los lácteos son malos, no se necesitan para el ejercicio”

Hay numerosos estudios que sugieren que la leche y sus derivados son una **alternativa práctica, no tan costosa y particularmente eficaz** para el que practica ejercicio o el deportista franco (Le Meur & Hausswirth, 2012).

Le Meur & Hausswirth (2012), muestran los principales beneficios de la leche baja en grasa:



Cerca del momento del ejercicio, contribuye a la **regeneración muscular** post ejercicio (incluso al aumento de la masa magra) y a la **reducción de la masa grasa**



Favorece la **recuperación en esfuerzos de larga duración**, se puede considerar una bebida deportiva comparable con las ofrecidas en el mercado



Consumida de manera frecuente, **contribuye a la salud ósea.** Aplica para toda la población



Algunos estudios también sugieren que **es eficaz para el sueño**



Permite que **se digiera mejor la lactosa**, contrario a lo que se piensa



Por su **alto aporte de electrolitos**, se considera muy apta para optimizar la **rehidratación** post ejercicio



Conclusiones

Ponle corazón al ejercicio... porque moverte es cuidar de ti

El ejercicio no solo beneficia la **salud física**: también puede ayudarte a **regular tus emociones, liberar el estrés, dormir mejor y sentirte con más energía**. En estudiantes y trabajadores universitarios, **incluso pequeñas dosis** de movimiento pueden marcar la diferencia en el **bienestar general**.

Cada movimiento cuenta: lo importante es reducir el tiempo sedentario

Disminuir el comportamiento sedentario no implica volverte atleta de un día para otro. Significa **moverte más a lo largo del día**, en pausas activas, caminatas, desplazamientos o incluso con actividades domésticas.

LIMITAR

el tiempo dedicado a actividades sedentarias



SUSTITUIRLO

por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).



Fuente: OMS (2021, p.9)

Escucha tu cuerpo, él también necesita atención

La **alimentación** y la **hidratación** adecuadas favorecen el **rendimiento**, la **recuperación muscular** y ayudan a manejar mejor la **fatiga**.

Pero recuerda que **no todo es disciplina**, también es importante ser amable contigo mismo/a y buscar el equilibrio sin presiones innecesarias.



Imagen creada con Krea.ai



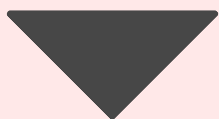
Imagen creada con ChatGPT

TIENES SÓLO UN CUERPO, CUÍDALO Y MUÉVELO HOY, POR TI MAÑANA

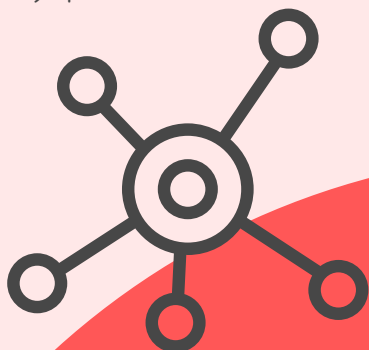
Pide orientación profesional para el ejercicio y la alimentación, pedir ayuda también es una forma de cuidarte.

Material COMPLEMENTARIO

Si quieres complementar información, te invito a que veas el **conversatorio** realizado por la Universidad del Rosario (2024), mediante el cual podrás profundizar acerca de los beneficios de reducir el sedentarismo:



Procura **monitorear tu progreso**. Aquí tienes un ejemplo de plantilla para cambio de hábitos que puedes personalizar: entre más concreto sea tu objetivo, mucho mejor para tu cerebro (días, horas, etc.) ¡Manos a la obra!



RUTINA DE HÁBITOS

HÁBITOS	L	M	M	J	V	S	D
Realizo pausas activas en el día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camino un poco más que ayer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planifico mi actividad física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pongo una alarma para hacer ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconozco mis conductas sedentarias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escojo las actividades que me gusta hacer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco asesoría para activarme más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HÁBITOS	L	M	M	J	V	S	D
Aumento progresivamente mi esfuerzo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me fijo una meta realista para activarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me pongo pequeños retos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco una compañía que me dé aliciente para seguir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garantizo mi hidratación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planifico mi alimentación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto mis horarios de sueño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

REFERENCIAS *Bibliográficas*

- Aguilar Cordero, M. J., Ortegón Piñero, A., Mur Villar, N., Sánchez García, J. C., García Verazaluze, J. J., García García, I., & Sánchez López, A. M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: Revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 727-740. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7680>
- American College of Sports Medicine, Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(2), 377-390. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>
- Armstrong, L. E., Herrera Soto, J. A., Hacker, F. T., Casa, D. J., Kavouras, S. A., & Maresh, C. M. (1998). Urinary Indices during Dehydration, Exercise, and Rehydration. *International Journal of Sport Nutrition*, 8(4), 345-355. <https://doi.org/10.1123/ijns.8.4.345>
- Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Department of Health. (2012). Recommendations for prescribing exercise to overweight and obese patients. En *Exercise Prescription Doctor's Handbook* (pp. 90-94). Centre for protection. https://www.chp.gov.hk/archive/epp/files/DoctorsHanbook_fullversion.pdf
- Freepik. (2024). *Amigas de tiro medio jugando baloncesto*. [Fotografía]. Freepik. <https://url-shortener.me/3K5Y>
- Freepik. (2024). *Fotografía completa de una mujer bailando en el estudio*. [Fotografía]. Freepik. <https://url-shortener.me/3K3R>
- Freepik. (2024). *Gente joven practicando deporte al aire libre*. [Fotografía]. Freepik. <https://url-shortener.me/3JYC>



REFERENCIAS *Bibliográficas*

Freepik. (2024). *Gente joven practicando deporte al aire libre*. [Fotografía]. Freepik. <https://url-shortener.me/3JZX>

Freepik. (2024). *Mujer con sobrepeso haciendo ejercicio mientras escucha música con auriculares*. [Fotografía]. Freepik. <https://url-shortener.me/3K2L>

Freepik. (2025). *Hombres de tiro completo haciendo ejercicio juntos al aire libre*. [Fotografía]. Freepik. <https://url-shortener.me/3K47>

Freepik. (2025). *Niños sonrientes de tiro completo jugando bolos*. [Fotografía]. Freepik. <https://n9.cl/7u7j9>

Gómez, R., Monteiro, H., Cossio-Bolaños, M. A., Fama-Cortez, D., & Zanesco, A. (2010). El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 27(3), 379–386. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36319423011>

Higgins, J. P., Tuttle, T. D., & Higgins, C. L. (2010). Energy beverages: Content and safety. *Mayo Clinic Proceedings*, 85(11), 1033-1041. <https://doi.org/10.4065/mcp.2010.0381>

Jagim, A. R., Harty, P. S., Tinsley, G. M., Kerksick, C. M., Gonzalez, A. M., Kreider, R. B., Arent, S. M., Jager, R., Smith-Ryan, A. E., Stout, J. R., Campbell, B. I., VanDusseldorp, T., & Antonio, J. (2023). International society of sports nutrition position stand: Energy drinks and energy shots. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 20(1), 2171314. <https://doi.org/10.1080/15502783.2023.2171314>

Le Meur, Y., & Hausswirth, C. (2012). Thème 3. L'importance des produits laitiers dans la nutrition du sportif au quotidien. En *Nutrition et performance en sport: La science au bout de la fourchette* (pp. 129-141). INSEP-Éditions. <https://doi.org/10.4000/books.insep.1200>



REFERENCIAS *Bibliográficas*

- Maksymiv_yura. (2024). *Elementos deportivos. Cosas de un deportista*. [Fotografía]. Freepik. <https://url-shortener.me/3K9Z>
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Mayo Clinic. (2023, agosto 26). *7 grandes razones por las cuales es importante hacer actividad física*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
- Nensuria. (2024). *Feliz pareja joven en el campo en primavera*. [Fotografía]. Freepik. <https://url-shortener.me/3K4U>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/44441>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios*. World Health Organization. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, junio 26). *Actividad física*. WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Rosa Guillamón, A. (2015, julio). Metabolismo energético y actividad física. *Lecturas Educación Física y Deportes*, 20(206). <https://www.efdeportes.com/efd206/metabolismo-energetico-y-actividad-fisica.htm>
- Senivpetro. (2024). *Clases de grupo de yoga dentro del gimnasio*. [Fotografía]. Freepik. <https://url-shortener.me/3K8T>



REFERENCIAS *Bibliográficas*

Shirreffs, S. (2012). Thème 1. Mise au point de stratégies d'hydratation personnalisées à l'intention des athlètes. En C. Hausswirth (Ed.), *Nutrition et performance en sport: La science au bout de la fourchette* (pp. 117-122). INSEP-Éditions. <https://books.openedition.org/insep/1198>

Urdampilleta Otegui, A., Giménez, J., Collado, E. R., & Marco, A. A. (2015). *Planificación nutricional y deportiva personalizada: Nutrición, entrenamiento, suplementación y estrategias motivacionales*. Limencop. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=914374>

