

# EDFI al día

www.uprm.edu/edfi

Quinta Edición

Marzo 2014

## Mensaje Directora EDFI

El mes de marzo es el mes de la nutrición y en nuestro campo no estamos alejados de ese concepto. De hecho, actividad física sin una buena nutrición no es efectiva y viceversa. Ambos conceptos deben estar unidos de la mano para el funcionamiento óptimo de nuestro cuerpo.

Queremos felicitar en su mes a la Dra. Fidalgo quien es nutricionista y está ofreciendo el tema de "Actividad Física y Nutrición" en el curso de Tópicos Especiales en Kinesiología (KINE 6992).

En esta edición encontrarás algunos hechos ("facts") sobre la actividad física, obesidad, sobrepeso y nutrición. Además el Dr. Luis Del Río nos presenta un interesantísimo artículo sobre el uso de esteroides en el deporte universitario y el Dr. Quiñones nos presenta una manera divertida de incorporar actividad física en nuestras vidas.

Aprovecho para invitarte a que compartas con la Dra. Monica Lepore, autora del libro Adapted Aquatics Programming: A Professional Guide, libro de texto que se utiliza en la clase de EDFI 3408 (Acuatismo Adaptado). Nos visitará el viernes, 14 de marzo para ofrecernos una conferencia a la 1:00pm en el Anfiteatro de Enfermería.

¡ ¡ ¡ Recuerda que salud es vida!!!

Dra. Margarita Fernández Vivó  
Directora Interina



## Editorial

Les presentamos una edición más de nuestro EDFI al Día, la cual une el esfuerzo, la dedicación y el interés de nuestros colaboradores por compartir con ustedes temas muy interesantes para nuestro Departamento. Deseamos que los contenidos aquí presentados no sólo sean de su completo interés, sino que también los motive abunda sobre estos y otros temas, y a realizar escritos que puedan compartir con nuestros lectores.

Jeannette Rivera Barbosa, CAP  
Asistente Administrativa III

## Conferencia

"The 8 Habits of Highly Effective  
Adapted Aquatics Instructor"

Por: Dra. Mónica Leopere

**Día:**  
Viernes, 14 de marzo

**HORA:**  
1:00pm

**LUGAR:**  
Anfiteatro de Enfermería



*Te esperamos*

## Adopta un perrito para que tengas mayores probabilidades de estar físicamente activo/a

Dr. Carlos Quiñones

En un reciente estudio mencionan los problemas serios de salud que estamos viviendo en estos días. Diabetes, obesidad, depresión, problemas cardiovasculares, cáncer del colon y de seno son algunas enfermedades que podemos sufrir por estar inactivos físicamente. Los autores encontraron en la literatura que un 40% de la población en los Estados Unidos viven con mascotas (en este caso perritos/as). También encontraron que las personas que salen a caminar con su perrito/a (a pasearlo) tienen más probabilidades de cumplir con las recomendaciones establecidas para mantener una buena salud (más información entra en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)).

Hay veces que nuestros perritos se portan mal (se comen las cosas no comibles, o hacen sus necesidades donde no deben) porque quieren llamar la atención de su amo (una de muchas razones). También ellos les dan ganas de jugar (o están inquietos) a horas extrañas como bien temprano o muy tarde. Muchos de estos problemas se pueden resolver llevándolos a pasear (caminando) por el vecindario o por el parque. Hazle caso a tu perrito/a, cuando estén llenos de energías sácalos a caminar y crea un rutina diaria. De esta rutina todos salimos ganando, le prestas la atención que tanto quiere tu perrito/a y tú también te ejercitas disfrutando la compañía del amigo/a más leal que vas a poder tener.

Recuerda que en Puerto Rico hay muchos perritos/as abandonados/as. ¡No hay perrito/as más leal que un sato! No gastes tu dinero comprando un perrito/a de raza, puedes ir al Santuario San Francisco de Asís <http://sasfapr.org/> en Cabo Rojo; al albergue Villa Michelle <http://www.villamichelle.net/> en Mayagüez; o al "Animal Rescue Foundation of Rincón Puerto Rico" (ARF of Rincón) <http://arfrincon.org/> y ¡ADOPTA UN SATO!!



### CHISTE

" LAS TRES COSAS QUE HACEN SOPORTABLE LA ESCUELA SON: EL RECREO, LA SALIDA Y LAS VACACIONES."



## Felicitaciones

1. Srta. Lilliana Romero - estudiante de maestría

- ◆ Presentación de afiche de su investigación subgraduada titulada " Relationship between physical activity, body composition, and movement skills in adult women in Puerto Rico"
- ◆ ¿Dónde? World Congress on Exercise is Medicine, and World Congress on the Role of Inflammation in Exercise, Health and Disease of the American College of Sports Medicine in Orlando, Florida
- ◆ ¿Cuándo? 30 de mayo de 2014

2. Dr. Carlos Quiñones - catedrático auxiliar publicación de un capítulo en libro sobre salud

- ◆ Quiñones-Padovani, C.E., & Larrotta, C. (in press). Transformational learning for community health: The case of physical education teacher candidates. In V. Wang (Ed.), *Adult and Community Health Education: Tools, Trends, and Methodologies*. Hershey, PA: IGI Global.

3. Srta. Alexandra Ortíz Corral

- ◆ Aceptada en internado de investigación - Summer Research Opportunities Program for Undergraduates (SROP) de University of Illinois in Chicago (UIC) graduate college.
- ◆ Área de investigación - biomecánica

4. Dr. Ibrahim Cordero Morales y Dra. Margarita Fernández Vivó - catedráticos

- ◆ Publicación de artículo en la revista arbitrada *Palaestra* en marzo 2015. Fernández-Vivó, M. & Cordero-Morales, I. (2015). Stand up paddle board for people with visual impairments. *Palaestra*

# Gotitas del Saber

Recopilado por Margarita Fernández Vivó, Ph.D.

- ◆ La tasa de obesidad en Puerto Rico en el 1996 era de 16.8% y para el 2002 aumentó a 22%
- ◆ Un tercio (1/3) de los adultos en Estados Unidos (37.7%) son obesos
- ◆ La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades coronarias, derrames, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer
- ◆ Aproximadamente el 17% (12.5 millones) de niños y adolescentes entre las edades de 2 a 19 años en EEUU son obesos. Este número se ha triplicado desde el 1980.
- ◆ En el 2007-08 los niños Hispánicos entre las edades de 2 a 19 años resultaron significativamente más obesos que otros grupos
- ◆ Menos de la mitad de los adultos en EEUU (48%) cumplen con las guías recomendadas para la actividad física
- ◆ Tres de 10 estudiantes de escuela superior hacen 60 minutos diarios de actividad física
- ◆ La inactividad física es el cuarto factor que resulta en muerte a nivel mundial
- ◆ Aproximadamente 3.2 millones de personas mueren cada año a causa de la inactividad física.
- ◆ A nivel mundial, uno de cada tres adultos, no es suficientemente activo
- ◆ Alrededor de uno de cada tres prescolares en Estados Unidos son obesos

## Referencias

- ◆ Centers for Disease Control and Prevention (2014). Adult obesity facts. Recuperado de <http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>
- ◆ Centers for Disease Control and Prevention (2014). Data and statistics. Recuperado de <http://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html>
- ◆ Centers for Disease Control and Prevention (2014). Progress on childhood obesity. Recuperado de <http://www.cdc.gov/VitalSigns/ChildhoodObesity/>
- ◆ Tendenciaspr.com (2014). Compendio de estadísticas: Salud en Puerto Rico 2009. Recuperado de <https://docs.google.com/a/upr.edu/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnx0ZW5kZW5jaWFzcHJ8Z3g6NjBiMDY0ZTRkNTIxODU2ZQ>
- ◆ World Health Organization (2014). Physical activity key facts. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

## El Abuso de Esteroides en el Deporte Universitario

Por: Luis O. Del Rio, PhD; MCPT\*D

El abuso de esteroides es un problema que afecta a personas de diferentes edades y niveles sociales. Sin embargo, es difícil calcular la verdadera prevalencia del abuso de esteroides en Puerto Rico y más aún entre atletas universitarios, debido a que muchas de las fuentes de datos que miden el abuso de drogas no incluyen a los esteroides. La evidencia científica indica que el abuso de esteroides anabólicos por atletas puede estar entre el 1 y el 6 por ciento. Este porcentaje también puede variar dependiendo el tipo de deporte que se practica. Pero es un problema en crecimiento por los resultados positivos en pruebas controles en diferentes deportes de la LAI.

Una de las principales razones dadas como causa del abuso de los esteroides es para mejorar el rendimiento en los deportes, mantener unas ayudas económicas o llegar a un más alto nivel de rendimiento. De acuerdo con algunas encuestas, se calcula que el abuso de esteroides entre los atletas universitarios es relativamente bajo, pero la información proveniente de anécdotas sugiere que el abuso está más extendido. Aunque ya están usándose procedimientos que detectan el uso de esteroides en competiciones de la LAI para así desalentar su abuso entre estos atletas, constantemente aparecen nuevas drogas de diseño que pasan sin detectarse y que colocan a los atletas dispuestos a hacer trampa un paso más allá de los esfuerzos de detección.

Ahora bien, esta dinámica puede estar por cambiar si el proceso de guardar muestras de orina y de sangre para volver a hacerles pruebas en una fecha futura se hace la norma. La alta probabilidad de eventualmente poder detectar los nuevos esteroides de diseño, una vez que exista la tecnología, además del miedo de sanciones retroactivas, le debe dar a los atletas motivo para detenerse a pensar antes de usar estas drogas. Así mismo, debe ser desalentador la gran cantidad de información publicada sobre los posibles daños a la salud que causan estas sustancias.

# Anuncios

## 1. HORAS

CENTRO

CÓMPUTOS CM-111

Lunes a Jueves -

8:00am a 12:00m

(cerrado de 12:00 – 1:00pm) y de 1:00 -

5:00pm

Viernes -

8:00 am a 12:00m

\*Sólo para estudiantes del Departamento de EDFI con tarjeta de identificación.

## 2. HORA RECREATIVA – EDFI

Martes y Jueves 10:30 am

Cancha Coliseo Mangual

\*Para solicitar equipos con tu ID de estudiante

## 3. ÚLTIMO DÍA PARA SOLICITAR

SOLICITUD TARDÍA PARA ADMISIONES GRADUADAS.

Viernes ,14 de marzo 2014

## 4. INICIACION SOCIOS AEFA

7 de marzo de 2014

5:30pm

Restaurante El Bohio

## 5. REUNIÓN Asociación Educación

Física Adaptada (AEFA)

11 y 25 de marzo de 2013

10:30am

Salón 201

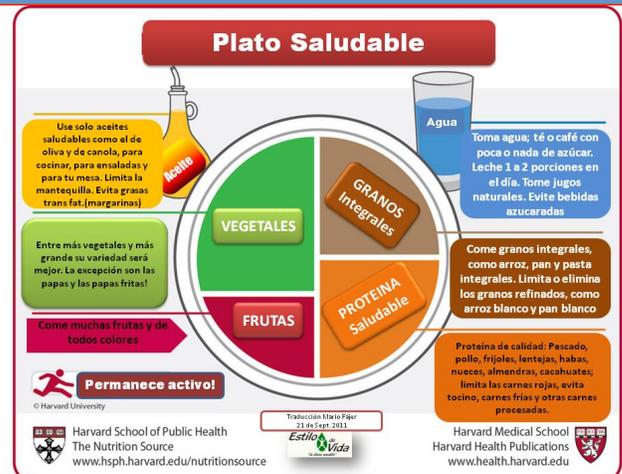
# FELIZ CUMPLEAÑOS

## Estudiantes

JOMARIE A. MARTÍNEZ MEDINA	01
OSCAR J. MARTÍNEZ MARTÍNEZ	03
DIEGO A MARTINEZ TORRES	05
GIOVANIE FERNÁNDEZ LEBRÓN	06
MELISSA BAEZ FLORES	08
NADINA M. PRIETO MORALES	09
ARMANDO J. PIETRI ROSADO	11
JOSÉ A VÁSQUEZ FRANCO	11
STEPHANIE GALLOZA GALICIA	11
JONATHAN X. RAMOS VILLANUEVA	12
MANUEL A DIAZ ARZOLA	12
JOSE C. SANTA GONZÁLEZ	14
PEDRO J. BERRIOS AVILÉS	16
ALANNA T. RIVERA VÁZQUEZ	17
ISABEL SEPÚLVEDA ROSADO	18
JOSEIAN D. ALVAREZ GANDIA	19
ALAN G. SANTOS RIVERA	20
XIANIRA MARRERO JIMENEZ	21
ALEXANDRA ORTIZ CORRAL	22
JOERIC VEGA TROCHE	23
LATHINA TORO GARCÍA	24
SAMUEL PEREZ MARTELL	30
CARLOS J. RODRÍGUEZ LATORRE	31
FABIÁN A. RODRÍGUEZ TORRES	31
JUAN G. RODRÍGUEZ LOZANO	31

## Docentes/No Docentes

WILSON RIVERA	4
DR. LUIS DEL RIO	9
DR. EDUARDO SOLTERO	13
DRA. DIANA RODRÍGUEZ	30



## PARTICIPACIÓN EDFI

Limpieza Campo Atlético (pista vieja) el pasado miércoles, 19 de febrero de 2014, 5:00pm

