

# Retroalimentaciones

Hacer actividad física

En la tabla “Mis respuestas” te compartimos el puntaje de los incisos por cada pregunta. Anota la puntuación de tus respuestas y realiza la suma. El resultado te permitirá ubicar la retroalimentación que te corresponde.





Mis respuestas						
Pregunta	Puntaje				Mi respuesta	Puntaje de mi respuesta
1	No suma puntos					
<b>Sección Actividad física</b>						
2	a) 3	b) 0	c) 0	d) 1		
3	a) 3	b) 3	c) 3	d) 0		
4	a) 2	b) 3	c) 0	d) 0		
5	a) 3	b) 3	c) 2	d) 0		
5.1	a) 2	b) 3	c) 3			
5.2	a) 3	b) 2	c) 3	d) 0		
6	a) 3	b) 3	c) 1	d) 0		
6.1	a) 1	b) 3	c) 3			
6.2	a) 3	b) 2	c) 3	d) 0		
7	a) 3	b) 3	c) 1	d) 0		
7.1	a) 1	b) 3	c) 3			
8	a) 0	b) 0	c) 0	d) 0		
9	a) 3	b) 3	c) 3	d) 3		
10	a) 3	b) 0				
11	a) 3	b) 0	c) 3			
11.1	a) 3	b) 0				
12	a) 3	b) 3	c) 0	d) 0		
13	a) 1	b) 2	c) 3	d) 3		
14	a) 3	b) 3	c) 3	d) 0		
15	a) 3	b) 2	c) 0	d) 0		
					<b>Puntaje de la sección</b>	





Mis respuestas						
Pregunta	Puntaje				Mi respuesta	Puntaje de mi respuesta
<b>Sección Sedentarismo</b>						
16	a) 3	b) 3	c) 0	d) 0		
17	a) 3	b) 3	c) 0	d) 0		
18	a) 3	b) 3	c) 0	d) 0		
					Puntaje de la sección	
<b>Sección Importancia de la actividad física</b>						
19						
					Puntaje de la sección	
<b>Sección Confianza</b>						
20						
					Puntaje de la sección	



## Retroalimentación



### Sección Actividad física

Puntaje	Situación	Retroalimentación
31 - 57	<p><b>Buen nivel de actividad física.</b></p> 	<p>¡Felicidades! Sigue así, llevas un estilo de vida activo, esto traerá múltiples beneficios a tu vida. Recuerda que las recomendaciones de actividad física (AF) son de 150 minutos a la semana a una intensidad moderada (que te cueste trabajo hablar cuando practicas), ya sea practicando ejercicio y deporte o siendo activo. Puedes hacer ambas cosas en tu día.</p> <p>Para mantener y aumentar tu nivel de actividad física, te sugerimos que realices actividades divertidas en el día a día y practiques deportes que nunca hayas hecho.</p>
0 - 30	<p><b>No estás cumpliendo con las recomendaciones de actividad física diarias, que son de 150 minutos a la semana.</b></p> 	<p>Te recomendamos aumentar tus niveles de actividad física y buscar la manera de ser más activo, ya sea caminando diariamente, subiendo escaleras o usando un transporte activo (caminar para ir a la escuela o al trabajo), así como practicar algún tipo de deporte o ejercicio. Lo puedes hacer poco a poco. Te sugerimos que escojas algo que no te cueste trabajo y que sea divertido; quizás puedes practicarlo con algún familiar o con amigos.</p> <p>Recuerda: los beneficios de ser activo son incontables y practicar actividad física mejorará la calidad de tu vida.</p>



## Retroalimentación



### Sección Sedentarismo

Puntaje	Situación	Retroalimentación
0 - 3	<p><b>Tienes una conducta sedentaria.</b></p> 	<p>Has excedido las recomendaciones de horas frente a la pantalla. Te invitamos a pasar menos horas seguidas frente a dispositivos, ya que estarías cayendo en lo que se conoce como “conducta sedentaria”, que puede ocurrir, aunque tengas un estilo de vida activo.</p> <p>Para evitar la conducta sedentaria, te invitamos a que te levantes a caminar durante 10 minutos cada hora o que hagas las actividades frente a la pantalla de pie, por ejemplo: si estás tomando una clase en línea, levántate y estírate; si estás viendo una película, pon pausa, deja la silla y estírate, o bien puedes verla de pie.</p> <p>Si escuchas música o si estás viendo un concierto en línea, párate, baila o camina por tu casa; también te recomendamos hacer algún quehacer doméstico.</p>
6 - 9	<p><b>Conducta no sedentaria.</b></p> 	<p>¡Felicidades! Tu estilo de vida no es sedentario porque no pasas más de dos horas seguidas frente a pantallas.</p> <p>Sigue así y recuerda pararte de la silla o sillón cada 50 minutos, independientemente de lo que estés haciendo y, si puedes, aumenta tus niveles de actividad física.</p>



## Retroalimentación



### Sección Importancia de la actividad física

Puntaje	Situación	Retroalimentación
1 - 5	<p>Oportunidad para mejorar.</p> 	<p>Debes conocer los beneficios de la actividad física y la importancia que tiene para mejorar tu salud.</p> <p>Te invitamos a revisar la información de este cartel para que te motives a realizar actividad física.</p>
6 - 10	<p>Muy bien, sigue subiendo tus niveles.</p> 	<p>¡Felicidades! Se nota que es muy importante para ti hacer actividad física y mantenerte activo.</p> <p>Si ya cumples las recomendaciones de hacer 150 minutos a la semana de actividad física continua como hasta ahora.</p> <p>Recuerda la importancia de ser activo y trata de hacer más actividad física.</p>



## Retroalimentación

### Sección Confianza

Puntaje	Situación	Retroalimentación
1 - 5	<b>Confianza baja.</b> 	<p>Te invitamos a practicar actividad física y explorar qué es lo que te hace sentir mejor.</p> <p>Puedes empezar con pequeñas actividades diarias como caminar o subir escaleras, para que, poco a poco, te hagan sentir que lo puedes hacer.</p> <p>Prueba a integrar alguna actividad física en tu día: puede ser caminar, andar en bicicleta, pasear a tu mascota, jugar con tus hijos o amigos.</p>
6 - 10	<b>Confianza alta.</b> 	<p>¡Felicidades! Se nota que sabes hacer actividad física (AF) y que es fácil para ti.</p> <p>Recuerda que es sencillo ser y mantenerse activo. Si ya cumples las recomendaciones de actividad física (150 minutos a la semana), continúa como hasta ahora. Recuerda que todo es posible.</p>

Universidad Abierta y a Distancia de México

# UnADM Saludable



Hacer actividad física



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>