



Universidad Nacional del Sur
Departamento de Ciencias de la Salud
(8003-JSX) BAHÍA BLANCA – REP. ARGENTINA

RESOLUCION DCS 075/2017
Bahía Blanca,
24 NOV 2016

VISTO:

La propuesta de la Coordinadora del Curso de Especialización sobre Prescripción del Ejercicio, presentada por la Bqca. Mg. Verónica Lombán;

CONSIDERANDO:

Que mejora la propuesta educativa, prolongar la duración del curso con una propuesta integral;

Que dicho curso se puede dictar en un formato combinado virtual y presencial;

Lo aprobado en Sesión Plenaria el 15 de marzo;

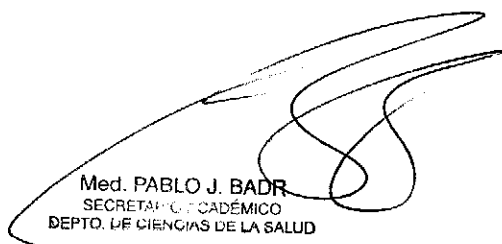
POR ELLO:

EL CONSEJO DEPARTAMENTAL DE CIENCIAS DE LA SALUD
RESUELVE:

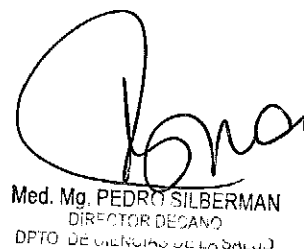
ARTÍCULO 1º: Avalar la modificación y denominación del Curso de Especialización sobre Preinscripción del Ejercicio que pasará a denominarse “Curso de Actualización en Actividad Física y Salud”.

ARTÍCULO 2º: Avalar el programa curricular propuesto como anexo.

ARTICULO 3º: Comuníquese a la Secretaría de Posgrado y Educación Continua y publíquese en los medios oficiales del Departamento a fin de que tomen conocimiento los futuros interesados.



Med. PABLO J. BADR
SECRETARÍA ACADÉMICA
DEPTO. DE CIENCIAS DE LA SALUD



Med. Mg. PEDRO SILBERMAN
DIRECTOR DECANO
DPTO. DE CIENCIAS DE LA SALUD

ANEXO

CURSO DE ACTUALIZACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

PROGRAMA CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

MÓDULO I (mayo)

Actividad Física y Salud: fundamentos y tendencia en investigación sobre salud y actividad física. Recomendaciones basadas en la evidencia.

Enfermedades Crónicas no trasmisibles: Promoción, prevención primaria, secundaria, terciaria. Factores de riesgo modificables, no modificables. Hábitos, estilos de vida. Políticas públicas para la promoción de estilos de vida saludables. Urbanismo y AF.

Taller de búsqueda bibliográfica.

MÓDULO II (junio)

Recomendaciones de actividad física y ejercicio para la salud cardiocirculatoria: Factores de riesgo cardiovasculares. Adaptaciones cardiocirculatorias y hemodinámicas al entrenamiento de resistencia. Entrenamiento de la fuerza y salud cardiocirculatoria. Hipertensión arterial, enfermedad isquémica,

Rehabilitación cardiovascular. Taller sobre evaluación de riesgo cardiovascular.

MÓDULO III (agosto)

Epidemiología de la Obesidad. Obesidad, Diabetes, Dislipidemias, Síndrome metabólico. Evaluación de la composición corporal.

Fundamentos fisiológicos y recomendaciones de ejercicio para una composición corporal saludable. Estrategias nutricionales.

Taller sobre antropometría.

MÓDULO IV (septiembre)

Recomendaciones de actividad física y ejercicio para la salud ostreoarticular. Osteopenia y osteoporosis. Artritis y artrosis. Lesiones deportivas frecuentes: prevención, rehabilitación en el gimnasio. Patologías del esqueleto axial. Dolor lumbar. Modalidades de ejercicio especiales. Taller de prácticas corporales especiales.

MÓDULO V (octubre)

Recomendaciones de actividad física para la salud neuromuscular. Respuesta neuromuscular al ejercicio. Recomendaciones de ejercicio de fuerza. Fundamentos fisiológicos de las diferentes metodologías de trabajo de la flexibilidad y la movilidad: Pilates, stretching, PNF.

MÓDULO VI (noviembre)

Recomendaciones de actividad física para niños y adolescentes. Ocio activo y prácticas recreacionales y de deporte no convencional. Intervenciones en AF y prevención de adicciones. Recomendaciones de ejercicio y actividad física para el adulto mayor. Recomendaciones de actividad física y ejercicio en el embarazo y el puerperio. Estrategias de adherencia a programas de ejercicio y promoción de actividad física a nivel comunitario.

Horas totales:

Virtuales: 150

Presenciales: 24

EQUIPO DOCENTE

Director: Bioq. Mg. Verónica Lombán

Docentes:

Méd. Mauro Lizama

Bioq. Silvia Benozzi

Docente Invitado:

Lic. en Educación Física Ariel Gallucci