

FACULTAD: DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL

PROGRAMA DE: ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

CÓDIGO: 232

HORAS DE CLASE				DOCENTE RESPONSABLE
TEÓRICAS		PRÁCTICAS		Lic. PORRAS, Mariano Jose
p/semana	p/cuatrim.	p/semana	p/cuatrim.	DOCENTE COLABORADOR
2	32	2	32	Bqa. LOMBAN, Veronica Inés

DESCRIPCIÓN:

El desarrollo de la materia propone el estudio las condiciones de vida que facilitan u obstaculizan la posibilidad de desarrollar un estilo de vida activo así como el rol del estado y las políticas públicas para la promoción del mismo. Para ello se hace necesario comprender la importancia en la prevención de la enfermedad y las repercusiones orgánicas (beneficios y riesgos) a través de la práctica de ejercicio físico. En este sentido es que se pretende que el alumno pueda incorporar los principios básicos para diseñar programas de acondicionamiento físico saludable para la población general en función de su edad, y en particular para poblaciones especiales en función de su condición de salud. Asimismo se hace necesario aplicar las oportunas adaptaciones curriculares para alumnos con necesidades educativas especiales y desarrollar programas de entrenamiento personalizado con el objetivo de mejorar la condición física y la salud. Finalmente se propone transmitir a los profesionales de distintos ámbitos (salud, educación física, deporte, fitness) las directrices básicas para la correcta prescripción de ejercicio físico.

PROGRAMA SINTÉTICO:**UNIDAD I:** Actividad Física y Salud.**UNIDAD II:** Recomendaciones de actividad física y ejercicio para la salud cardiocirculatoria: Factores de riesgo cardiovasculares.**UNIDAD III:** Epidemiología de la Obesidad.**UNIDAD IV:** Recomendaciones de actividad física y ejercicio para la salud osteoartromuscular.**UNIDAD V:** Prescripción de la actividad física y el ejercicio para grupos diferenciados.

Vigencia años:

2016

FACULTAD: DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL

3

PROGRAMA DE: ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

CÓDIGO: 232

PROGRAMA ANALÍTICO:

UNIDAD I: Actividad Física y Salud.

1. Fundamentos y tendencia en investigación sobre salud y actividad física.
2. Recomendaciones basadas en la evidencia.
3. Enfermedades no trasmisibles: Promoción, prevención primaria, secundaria, terciaria.
4. Factores de riesgo modificables y no modificables.
5. Práctica: búsqueda bibliográfica.
6. Condiciones de vida, hábitos, estilos de vida.
7. Políticas públicas para la promoción de estilos de vida saludables.

UNIDAD II: Recomendaciones de actividad física y ejercicio para la salud cardiocirculatoria: Factores de riesgo cardiovasculares.

1. Adaptaciones cardiocirculatorias y hemodinámicas al entrenamiento de resistencia.
2. Entrenamiento de la fuerza y salud cardiocirculatoria.
3. Hipertensión arterial, enfermedad isquémica, rehabilitación cardiovascular.
4. Práctica: evaluación de factores de riesgo cardiovascular.

UNIDAD III: Epidemiología de la Obesidad.

1. Obesidad, Diabetes, Dislipidemias, Síndrome metabólico.
2. Evaluación de la composición corporal.
3. Fundamentos fisiológicos y recomendaciones de ejercicio para una composición corporal saludable.
4. Estrategias nutricionales para el control del peso.
5. Práctica: Taller sobre antropometría.

UNIDAD IV: Recomendaciones de actividad física y ejercicio para la salud osteoartromuscular

1. Osteopenia y osteoporosis.
2. Artritis y artrosis.
3. Lesiones deportivas frecuentes: prevención, rehabilitación en el gimnasio.

Vigencia años: 2016

FACULTAD: DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL

PROGRAMA DE: ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

CÓDIGO: 232

4. Patologías del esqueleto axial.
5. Dolor lumbar.
6. Modalidades de ejercicio especiales.
7. Respuesta y adaptaciones neuromusculares al ejercicio.
8. Recomendaciones de ejercicio de fuerza.
9. Fundamentos fisiológicos de las diferentes metodologías de trabajo de la flexibilidad y la movilidad: Pilates, stretching, PNF.
10. Práctica: taller de trabajo de flexibilidad.

UNIDAD V: Prescripción de la actividad física y el ejercicio para grupos diferenciados.

1. Recomendaciones de ejercicio y actividad física para el adulto mayor.
2. Recomendaciones de actividad física y ejercicio en el embarazo y el puerperio.
3. Estrategias de adherencia a programas de ejercicio y promoción de actividad física a nivel comunitario.
4. Práctica: relevamiento de escenarios y dispositivos públicos y privados para práctica de actividad física convencional y no convencional en la comunidad.
5. Recomendaciones de actividad física para niños y adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA:

- AMERICAN COLLEGE FOR SPORTS MEDICINE (2011) *American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.*
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2004) *Exercise for Patients with coronary disease, Position Stand.*
- HEYWARD, V. (2006) *Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio*, 5° Edición, Editorial Panamericana.
- MARQUEZ ROSA, S., GARRATACHEA VALLEJO., N. (2004) *Actividad Física y Salud*, Editorial Díaz de Santos, Funiber.

Vigencia años:

2016

FACULTAD: DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL

6

PROGRAMA DE: ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

CÓDIGO: 232

- MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN (2012) *Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina. Plan Nacional Argentina Saludable*, Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2010), *Recomendaciones Mundiales para la actividad física.*
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE HIPERTENSIÓN (2007) *Guía para la prescripción del ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular.*
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (2008) *Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). Physical Activity Guidelines Advisory, Committee Report.*
- WEINECK, J. (2000), *Salud, Ejercicio y Deporte*, Ed. Paidotribo.

DOCENTE RESPONSABLE

FIRMA

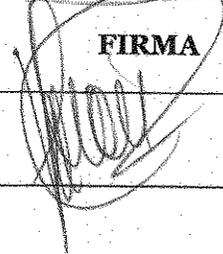
Lic. PORRAS, Mariano Jose



DOCENTE COLABORADOR

FIRMA

Bqa. LOMBAN, Veronica Inés



VISADO

DECANO DE FACULTAD

SECRETARIO ACADÉMICO/ DIRECTOR

Ms. GONZALO SEVILLA
DECANO
FACULTAD DE DESARROLLO
LOCAL Y REGIONAL
UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE

ACADÉMICO
Lic. Claudia Partal
SECRETARIA GENERAL ACADÉMICA
UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE

FECHA:

RESOLUCION:

FECHA:

Vigencia años:

2016