

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SUR</b>				<b>1</b>
BAHIA BLANCA		ARGENTINA		
DEPARTAMENTO DE: <b>CIENCIAS DE LA SALUD</b>				
<b>PROGRAMA DE: "PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA"</b>				CODIGO: 20068
				AREA BIOLÓGICA-SALUD INDIVIDUAL Y COLECTIVA
HORAS DE CLASE				PROFESOR RESPONSABLE
NO OBLIGATORIAS		OBLIGATORIAS		Bioq. Verónica Lombán Méd. Pablo Badr
Por semana	Por Rotación	Por semana	Por Rotación	
-----	-----	<b>4</b>	<b>24</b>	
UNIDADES CORRELATIVAS PRECEDENTES				
APROBADAS		CURSADAS		
20012: Sistema Nervioso y Comportamiento		20012: Sistema Nervioso y Comportamiento		

## DESCRIPCION

Esta electiva se propone como integradora básico-clínica de las áreas Biológica y de la Salud Individual y Colectiva enfocándose en la prescripción de la actividad física como prevención primaria, secundaria y terciaria en diferentes situaciones prevalentes de salud y las distintas etapas de la vida.

Analizaremos las adaptaciones fisiológicas al ejercicio y a la actividad física y los beneficios que la práctica del mismo aporta a la calidad de vida y la salud de las personas, así como las dimensiones colectivas que determinan a nivel poblacional el sedentarismo y la actividad física como estilos de vida. Se desarrollarán los conceptos básicos que permitan comprender estas adaptaciones y su impacto sobre los distintos sistemas orgánicos, integrando conocimientos adquiridos a lo largo de todas las unidades, con el objetivo de brindar al estudiante herramientas para realizar una prescripción del ejercicio precisa, individual y que abarque las distintas dimensiones de la vida del paciente. La evaluación consistirá e la planificación y ejecución de una actividad a nivel comunitario en la cual los estudiantes deberán promover estilos de vida activos, aplicando los conocimientos desarrollados durante la asignatura.

## OBJETIVO GENERAL

Adquirir competencias para la promoción de la salud a través de la adecuada indicación de actividad física.

Sensibilizar acerca del papel del agente de salud como promotor de estilos de vida activa.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la respuesta y las adaptaciones de los distintos sistemas del organismo al esfuerzo físico
- Conocer los distintos tipos de ejercicio/actividad física
- Conocer la respuesta y adaptaciones al ejercicio/actividad física en diferentes condiciones de salud y poblaciones especiales
- Identificar aspectos a nivel individual y colectivo que puedan ser favorecedores o barreras para desarrollar estilos de vida activos.
- Reconocer el rol del agente de salud como promotor de estilos de vida activa

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SUR</b>						2
BAHIA BLANCA			ARGENTINA			
DEPARTAMENTO DE: <b>CIENCIAS DE LA SALUD</b>						
<b>PROGRAMA DE: PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>					CODIGO:	
					AREA BIOLÓGICA- SIC	
<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b>						
<b>Organización</b>						
<p><b>Duración:</b> 6 semanas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Inicio:</b> 26 de Octubre de 2011</li> <li>▪ <b>Finalización:</b> 5 de diciembre (incluye actividad de evaluación)</li> <li>▪ <b>Carga horaria semanal:</b> 4 hs.</li> </ul>						
<b>Programa</b>						
<p><b>Semana 1:</b>  <b>INTRODUCCIÓN:</b> Historia del fitness: actividad física y salud. Diferencia entre deporte, ejercicio, actividad física y estilos de vida activa. Taller práctico</p> <p><b>Módulo I : Prescripción del ejercicio en la enfermedades cardiovascular</b>  Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio: adaptaciones agudas y crónicas, centrales y periféricas. Factores de riesgo cardiovascular-Enfermedad isquémica-miocardopatías-Hipertensión arterial- enfermedad arterial periférica-Prescripción del ejercicio en la prevención y la rehabilitación cardiovascular: evaluación funcional. Ejercicio aeróbico. Taller teórico-práctico</p> <p><b>Semana 2:</b>  <b>Módulo II: Prescripción del ejercicio en enfermedades del aparato locomotor</b>  Ciclo vital del aparato locomotor. Osteoporosis y factores de riesgo. Patologías articulares. Biomecánica de la columna y dolor lumbar. La fuerza y la flexibilidad. Evaluación funcional. Prescripción del ejercicio. Taller teórico- práctico.</p> <p><b>Semana 3:</b>  <b>Módulo III: Prescripción del en enfermedades endocrinas y metabólicas</b>  Fuentes energéticas en el ejercicio-metabolismo de los lípidos y los glúcidos. Composición corporal. Antropometría. Obesidad: tipos. Diabetes y síndrome metabólico. Ejercicio y composición corporal. Taller de antropometría.</p> <p><b>Semana 4 y 5:</b>  <b>Módulo IV: Poblaciones especiales</b>  Prescripción del ejercicio en niños y adolescentes. Prescripción del ejercicio en el embarazo. Prescripción del ejercicio en el adulto mayor. Taller de aprendizaje basado en casos problema.</p> <p><b>Semana 6:</b>  Evaluación</p>						
AÑO	PROFESOR RESPONSABLE (firma aclarada)		AÑO	PROFESOR RESPONSABLE (firma aclarada)		
2011						
<b>V I S A D O</b>						
COORDINADOR AREA		SECRETARIO ACADEMICO		DIRECTOR DE DEPARTAMENTO		
FECHA:		FECHA:		FECHA:		
VIGENCIA AÑOS	2011	2012	2013	2014	2015	2016

BAHIA BLANCA

ARGENTINA

DEPARTAMENTO DE: **CIENCIAS DE LA SALUD****PROGRAMA DE: PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA**

CODIGO:

AREA BIOLÓGICA- SIC

**BIBLIOGRAFÍA**

\*FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO. J López Chicharro. Editorial Panamerica-3° edición

\*FISIOLOGÍA DEL ESFUERZO Y DEL DEPORTE. Wilmore y Costill. Editorial Paidotribo

\*FISIOLOGÍA CLÍNICA DEL EJERCICIO-J López chicharro-editorial Panamericana

\*EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA Y PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO- Heyward-Editorial Panamericana-5° edición

\*PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO-FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS- K Woolf-May- Editorial Elsevier-Masson

AÑO	PROFESOR RESPONSABLE (firma aclarada)	AÑO	PROFESOR RESPONSABLE (firma aclarada)
2011			

**V I S A D O**

COORDINADOR AREA	SECRETARIO ACADEMICO	DIRECTOR DE DEPARTAMENTO
FECHA:	FECHA:	FECHA:

VIGENCIA AÑOS	2011	2012	2013	2014	2015	2016
---------------	------	------	------	------	------	------

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SUR						4
BAHIA BLANCA						ARGENTINA
DEPARTAMENTO DE: CIENCIAS DE LA SALUD						
PROGRAMA DE: PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA					CODIGO:	
					AREA BIOLÓGICA- SIC	
AÑO	PROFESOR RESPONSABLE (firma aclarada)		AÑO	PROFESOR RESPONSABLE (firma aclarada)		
2011						
V I S A D O						
COORDINADOR AREA		SECRETARIO ACADEMICO			DIRECTOR DE DEPARTAMENTO	
FECHA:		FECHA:			FECHA:	
VIGENCIA AÑOS	2011	2012	2013	2014	2015	2016