



BAHÍA BLANCA, 28 SEP 2016

**VISTO** el Asunto DLR N° 65/16 por el que el Decano de la Facultad de Desarrollo Local y Regional eleva la propuesta del Docente responsable respecto al Programa de la materia "Actividad Física, Salud y Calidad de Vida" (cód. 232), y;

**CONSIDERANDO:**

Que el Docente responsable de la confección del Programa, Lic. Mariano José PORRAS ha elevado su propuesta conforme a lo exigido por la normativa pertinente para el caso;

Que asimismo, se ha propuesto como docente colaboradora a la Bqa. Verónica Inés LOMBAN quien participó en la confección del mencionado Programa;

Que no existen objeciones que realizar sobre los contenidos del Programa propuesto;

Que el presente Asunto ha sido tratado y aprobado en la sesión de CD del día 28 de septiembre de 2016;

Que por las atribuciones conferidas por el artículo 66º del Estatuto de la UPSO le corresponde a este Consejo Directivo dictar el correspondiente Acto Administrativo;

Por ello,

**EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD  
DE DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL**

**RESUELVE**

ARTICULO 1º Aprobar el Programa de la asignatura "Actividad Física, Salud y Calidad de Vida" (cód. 232), según la versión que se agrega y forma parte de la presente.

ARTICULO 2º Registrar. Pasar copia de la presente a la Secretaría General Académica y a Rectorado a sus efectos. Cumplido, archivar.

**RESOLUCIÓN CD DLR Nº 312/16**



Dra. ERICA M. PORRAS  
VICEDECANA  
FACULTAD DE DESARROLLO  
LOCAL Y REGIONAL  
UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDESTE

Aprobada por el C. D. de la Facultad de <u>Desarrollo</u> <u>Local y Regional</u> en la sesión del <u>28/09/16</u>	 <p>Mg. GABRIELA S. BEIER SECRETARIA DEL CONSEJO DIRECTIVO FACULTAD DE DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDESTE</p>
---	--

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.	
2	32	2	32	DOCENTE COLABORADOR
				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 ostreoartromuscular.**UNIDAD V:** Prescripción de la actividad física y el ejercicio para grupos diferenciados.

Vigencia años:

2016

CD DLR 312

28 SEP 2016

UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE



FACULTAD: DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL

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 transmisibles: 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

UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE

FOLIO N° 374

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

FE

a

14.8 SEP 2016

**CD DLR 312**

UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE



FACULTAD: DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL

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	
Bqa. LOMBAN, Veronica Inés	

VISADO

DECANO DE FACULTAD	SECRETARIO ACADÉMICO/ DIRECTOR ACADÉMICO

FECHA: 28-09-2016	RESOLUCION: CD DLR Nº 392/16.	FECHA:
----------------------	----------------------------------	--------

Vigencia años:	2016
----------------	------