



UCAM
SPANISH SPORTS
UNIVERSITY



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud



<https://g-se.com/diploma-universitario-evaluacion-prescripcion-ejercicio-salud-t-R5cd...>





Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*





Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Sobre el Curso



Ejercicio y Corazón

Ejercicio y Corazón junto a **G-SE**, tienen el agrado de invitarlos/as a participar de la primer Diplomatura Universitaria en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud, certificada por la prestigiosa **Universidad Católica de Murcia (UCAM)**. Planteándose, como objetivos principales, el abordaje y profundización de los conocimientos de la Fisiología del Ejercicio adaptada a las distintas patologías endocrinas, metabólicas y cardiovasculares, partiendo de la premisa que el ejercicio físico correctamente planificado es una verdadera herramienta terapéutica.

La finalidad, de dicha diplomatura, es brindar a los profesionales del ejercicio y la salud (Prof. y Lic. en Educación Física, Kinesiología, Nutricionista, Deportólogos, entre otros) las competencias necesarias, para desarrollarse en el área de la evaluación, control, supervisión y programación del ejercicio en personas con o sin patologías. Para ello, el **Prof. Santa María, Matías (Director)**, docente de amplia trayectoria académica en **Universidades Nacionales e Internacionales** en formación de grado y postgrado, sumado a una vasta experiencia sobre la temática, llevará adelante dicha diplomatura junto a destacados profesionales nacionales e internacionales de gran trayectoria y reconocimiento.

La diplomatura, anida cuatro módulos:

1. **Curso en Planificación, Evaluación y Control del Ejercicio**
2. **Curso en Programación del Ejercicio en Población General**
3. **Curso en Programación del Ejercicio en Personas con Obesidad, HTA y Diabetes**
4. **Curso en Programación del Ejercicio en Personas con Enfermedades Cardiovasculares**

En las cuales se desarrollarán conferencias y clases de consulta en vivo, que quedarán grabadas y a disposición de todos/as los/as participantes, junto a foros de discusión y debate sobre determinados temas de interés y controversia en el área como:

- Beneficios y programación HIIT en la salud.
- Entrenamiento de la fuerza a altas intensidades en la salud.
- Indicaciones y contraindicaciones del ejercicio.
- Test de campo para realizar en áreas de la salud.
- Alimentación saludable.
- Otros.



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Sobre el Curso

*El alumno que finalice el curso y apruebe las instancias evaluatorias, junto a la presentación de la documentación solicitada, obtendrá la certificación expedida por la UCAM en **Diploma Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud** con una carga horaria total de 400 horas cátedra.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Los egresados/as de la diplomatura universitaria, obtendrán los conocimientos y habilidades para desarrollarse como profesionales idóneos en el ámbito del ejercicio y la salud. Pudiendo hacer uso de la evaluación y programación del ejercicio como una verdadera herramienta profesional en los distintos ámbitos de trabajo: centros de entrenamientos; gimnasios; centros de salud; centros de rehabilitación, entrenamientos personalizados, entre otros.



OBJETIVOS:

- Atender la demanda actual de los profesionales de las distintas disciplinas relacionadas al ejercicio y la salud.
- Comprender la importancia del ejercicio en la prevención y tratamiento de varias enfermedades metabólicas y/o cardiovasculares.
- Brindar los fundamentos teóricos y prácticos que permitan analizar, evaluar y programar el ejercicio teniendo en cuenta los distintos trastornos metabólicos y cardiovasculares.
- Profundizar con actitud crítica y reflexiva la utilización del ejercicio como herramienta terapéutica de varios trastornos hipocinéticos.



CURSO DESTINADO A:

Profesores y Licenciados en Educación Física; Entrenadores personales; Lic. en Kinesiología; Lic. en Nutrición Médicos y todos aquellos profesionales de la salud que estén interesados en la temática. Estudiantes avanzados de carreras afines.



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Docentes



MATÍAS SANTA MARÍA
Fisiología clínica del Ejercicio



CRISTIAN JAVIER COFRÉ BOLADOS
FISIOLOGIA DEL EJERCICIO



MARIO DI SANTO



SEBASTIAN PASCUAS
Re educación por el Ejercicio-



GERALDINE LHUILLIER
Nutrición, Medicina del Deporte,
Fisiología y Biofísica



FERNANDO PEIDRO
Rehabilitación Cardiovascular.
Rehabilitación Pulmonar.



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Docentes



PABLO GULAYIN

Cardiología



MANUEL ALCONADA

Lic. en Psicología



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Programa académico (270 Horas cátedra)

Módulo 1

1. Entrevista y evaluación previa al inicio del ejercicio

Evaluación de la salud y estratificación de riesgo. Cuestionarios autoadministrables de aptitud para la realización de ejercicio y antecedentes de salud. Pruebas clínicas: perfil bioquímico en sangre, presión arterial, frecuencia cardíaca. Principales signos y síntomas de enfermedades cardiometabólicas. Contraindicaciones relativas y absolutas para la realización de un programa de ejercicio

2. Parámetros fisiológicos de control del ejercicio en la salud

Control, análisis y respuestas agudas de variables fisiológicas, antes, durante y después del ejercicio: tensión arterial, frecuencia cardíaca, doble producto, saturación de oxígeno en sangre, frecuencia respiratoria, percepción subjetiva del esfuerzo.

3. Introducción a la evaluación de la aptitud física

Principios de la evaluación para una correcta programación del ejercicio, evaluaciones de laboratorio y de campo. Criterios de cientificidad de las pruebas: validez, fiabilidad y objetividad. Pruebas con utilización de ecuaciones predictivas. Obligaciones, responsabilidades y competencias del profesional del ejercicio en programas de ejercicio orientados a la salud. Definición de aptitud física para la salud y componentes que la integran.

4. Evaluación de la aptitud cardiorespiratoria

Conceptos fisiológicos básicos y terminología específica. Fundamentos y respuestas cardiovasculares y respiratorias durante y post prueba de esfuerzo cardiorespiratoria. Pruebas de laboratorio y campo,



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Programa académico (270 Horas cátedra)

Criterios de maximalidad, medidas de seguridad. Utilidad a la hora de organizar un programa de ejercicio. Cálculos metabólicos.

5. Evaluación de la aptitud muscular

Conceptos fisiológicos básicos y terminología específica. Fundamentos y respuestas cardiovasculares y metabólicas durante y post prueba. Evaluación de la fuerza máxima, potencia y resistencia muscular: pruebas de laboratorio y campo, protocolos submáximos y máximos. Ecuaciones predictivas, tablas de referencia. Objetivos y especificidades.

6. Evaluación de la flexibilidad y composición corporal

Clasificación y uso de los valores de la composición corporal. Implicancias clínicas. Métodos de referencias. Evaluaciones de laboratorio y de campo: métodos antropométricos, perímetros, estatura, peso, índice de masa corporal, índice de cintura- cadera, mediciones de pliegues. Conceptos fisiológicos básicos y terminología específica. Factores que afectan la flexibilidad. Método directo e indirecto: goniometría, flexitest, flexión de tronco, alcance posterior de manos. Tablas de referencia.

7. Planificación y periodización del ejercicio en el fitness y la salud.

Entrenamiento físico, terminología. Conceptos fundamentales: planificación, periodización y programación del ejercicio. Fases del entrenamiento y sus estructuras: macrociclo; mesociclo; microciclo; sesión. Principios del entrenamiento. Componentes de la carga. Clasificación en grupos de trabajo según la estratificación de riesgo aspectos prácticos.



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Programa académico (270 Horas cátedra)

Módulo 2

Fisiología del ejercicio aplicada.

Metabolismo energético muscular. Opciones energético-metabólicas para los distintos tipos de esfuerzo. Adaptaciones metabólicas al entrenamiento. Modificaciones cardiovasculares con el ejercicio. Volumen sistólico. Frecuencia cardíaca. Adaptaciones cardiovasculares al entrenamiento. Consumo de oxígeno máximo, umbral láctico.

Entrenamiento de la aptitud cardiorrespiratoria en personas aparentemente sanas

Principios del entrenamiento de la aptitud cardiorrespiratoria. Definición y clasificación de ejercicio aeróbico. Contraindicaciones para el entrenamiento cardiovascular. Método FITT para su desarrollo (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo). Determinación de la intensidad del ejercicio, variables de control. Método continuo, fraccionado adaptativo, intervalado de alta intensidad: indicación, aplicación, progresión y dosificación.

Entrenamiento de la aptitud muscular en personas aparentemente sanas.

Definición de fuerza: tipos de acción muscular, palancas de fuerza, tipos de manifestación de fuerza. Principios del entrenamiento de fuerza: frecuencia, especificidad, sobrecarga. Diseño de un programa: selección del ejercicio, orden de los ejercicios, intensidad, frecuencia, velocidad de ejecución, volumen, escalas de percepción subjetiva del esfuerzo, pausa. Recomendaciones generales. Entrenamiento pliométrico. Adaptaciones al entrenamiento de sobrecarga.

Entrenamiento de la flexibilidad en personas aparentemente sanas.



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Programa académico (270 Horas cátedra)

Principios básicos del entrenamiento de la flexibilidad, factores determinantes y limitantes de la flexibilidad. Modos de entrenamiento de la flexibilidad: estática, balística, facilitación neuromuscular propioceptiva, dinámica. Diseño de un programa de flexibilidad. Recomendaciones generales.

Análisis y re-educación del movimiento en personas con limitaciones musculoesqueléticas.

Definición del abordaje. Entrevista, inspección y valoración del movimiento. Inspección. Introducción a la mirada de V. JANDA. Valoración de movimiento. Ontogénesis del movimiento. Concepto de centrado articular. CONTROL MOTOR Propuesta de valoración en sujetos que transitan programas de ejercicio.



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Programa académico (270 Horas cátedra)

Módulo 3

Fundamentos del ejercicio utilizado como herramienta terapéutica

Factores de riesgo, definición, clasificación y epidemiología. Situación actual de las enfermedades hipocinéticas, evaluación y perspectivas a futuro. Enfermedades crónicas no transmisibles en población infanto-juvenil, el sedentarismo y su relación con los distintos trastornos cardiometabólicos, herramientas para contrarrestarla. El ejercicio como una herramienta terapéutica en la prevención y rehabilitación de distintos trastornos cardiometabólicos, evidencias científicas. El sedentarismo como conducta de los tiempos modernos, riesgos para la salud. Los factores de riesgo cardiovasculares y su modificación por el ejercicio: mecanismos fisiológicos.

Principios y fundamentos de la prescripción del ejercicio en la obesidad y síndrome metabólico.

Obesidad: prevalencia, fisiopatología y tratamiento. Métodos para evaluar la composición corporal. Asociación con otras patologías. Alteraciones neuroendocrinas. Obesidad sarcopenica. Importancia del ejercicio como una de las principales herramientas del tratamiento. Adaptaciones agudas y crónicas del ejercicio. Síndrome metabólico, conceptos, definición y su relación con el riesgo de desarrollo enfermedades cardiovasculares. Dislipemia y ejercicio. Entrenamiento de la aptitud cardiorespiratoria y muscular.

Principios y fundamentos de la prescripción del ejercicio en diabetes

Fisiología del metabolismo de los hidratos de carbono. Efectos terapéuticos del ejercicio físico en la diabetes tipo 1 y 2. Respuestas y adaptaciones fisiológicas al ejercicio en personas con diabetes. Pautas y



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Programa académico (270 Horas cátedra)

consensos para la programación y planificación del entrenamiento. Entrenamiento de la aptitud cardiorespiratoria y muscular. Evidencia científicas.

Principios y fundamentos de la prescripción del ejercicio en HTA.

Fisiología vascular. Tipos de tensión arterial y sus determinantes fisiológicos. Respuestas y adaptaciones fisiológicas a las distintas cargas de entrenamiento. Efectos terapéuticos del ejercicio físico en la hipertensión arterial. Pautas y consensos para la programación y planificación del entrenamiento. Entrenamiento de la aptitud cardiorespiratoria y muscular. Evidencia científicas.

Principios básicos para una alimentación saludable

Situación alimentaria actual. Principales fuentes de los diferentes macronutrientes y su relación con el estado de salud y enfermedad. La sobrealimentación como puerta de entrada a las patologías metabólicas. Dietas de moda y alimentos cuestionados: mitos y realidades

Taller de análisis y problematización de casos clínicos reales

Presentación de casos clínicos reales en donde se pueda realizar su análisis, para luego resolver interrogantes y actividades específicas.



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Programa académico (270 Horas cátedra)

Módulo 4

Introducción a los programas de rehabilitación cardiovascular

Epidemiología de la enfermedad cardiovascular. Perspectivas a futuro. Evolución histórica. Conceptos y definiciones. Conformación del equipo multidisciplinario, rol y responsabilidades de cada profesional. Patologías cardiovasculares más prevalentes en la RHCV. Fases, objetivos y el rol del entrenamiento en cada una de ellas. Destinatarios, indicaciones y contraindicaciones. Riesgos y beneficios de la rehabilitación del paciente cardiovascular.

Fisiopatología de la cardiopatía isquémica e insuficiencia cardíaca

Cardiopatía isquémica: manifestaciones clínicas. Fisiopatología, diagnóstico y tratamiento. Infarto agudo de miocardio. Variables pronósticas. Técnicas de revascularización coronaria. Cirugía y angioplastia.

Insuficiencia cardíaca. Concepto y aspectos fisiopatológicos, diagnóstico y tratamiento. Manifestación clínica de la IC.

Prescripción del ejercicio en la cardiopatía isquémica

Partes de una sesión, controles, cuidados y riesgos durante el ejercicio. Selección de los ejercicios. Características físicas generales del paciente coronario. Clasificación en grupos de trabajo según la estratificación de riesgo, aspectos prácticos. Prescripción del ejercicio en la enfermedad coronaria: entrenamiento de la aptitud cardiorespiratoria y la fuerza. Beneficios del ejercicio.

Prescripción del ejercicio en la insuficiencia cardíaca.



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Programa académico (270 Horas cátedra)

Partes de una sesión, controles, cuidados y riesgos durante el ejercicio. Selección de los ejercicios. Características físicas generales del paciente con insuficiencia cardíaca. Clasificación en grupos de trabajo según la estratificación de riesgo, aspectos prácticos. Prescripción del ejercicio en personas con insuficiencia cardíaca: entrenamiento de la aptitud cardiorespiratoria y la fuerza. Beneficios del ejercicio.

Psicocardiología.

Aspectos psico/sociales en el paciente cardíaco. Tipos de personalidad. El estrés mental y su repercusión en el aparato cardiovascular.

Taller de análisis y problematización de casos clínicos reales.

Presentación de casos clínicos reales en donde se pueda realizar su análisis, para luego resolver interrogantes y actividades específicas.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud

Certificados



CERTIFICADO UNIVERSITARIO

- Otorga: Universidad Católica de Murcia
- Tipo de certificado: Digital
- Certificado emitido digitalmente por la Spanish Sports University de la Universidad Católica de Murcia. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica. Al finalizar y aprobar el cursado, G-SE envía a la USSU (UCAM Spanish Sports University) el listado de alumnos que han finalizado y aprobado todas las evaluaciones correspondientes. El plazo de emisión y envío de los certificados es de hasta 6 meses luego de finalizado el cursado.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Ejercicio y Corazón
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Ejercicio y Corazón
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Ejercicio y Corazón
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Ejercicio y Corazón
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Diplomado Universitario en Evaluación y Prescripción del Ejercicio para la Salud



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Ejercicio y Corazón
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos



G-SE



American Society of Exercise Physiologists



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text '¿Qué?'. Below it is a question card titled 'Pregunta' dated '27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 reply, and a menu. Below the question is an answer card titled 'Respuesta' dated '27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer card are up and down vote icons and a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com