



UMSA
UNIVERSIDAD
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO



Diseño de Programas de Ejercicio en Obesidad y Diabetes



<https://g-se.com/disenoprogramas-ejercicio-obesidad-diabetes-t-F6116d373996f6>





Diseño de Programas de Ejercicio en Obesidad y Diabetes

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:





Diseño de Programas de Ejercicio en Obesidad y Diabetes

Sobre el Curso

UMSA UNIVERSIDAD
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

Universidad del Museo Social Argentino

El ejercicio físico, junto a la alimentación, puede considerarse la piedra angular para la prevención de muchas de las enfermedades no-transmisibles e hipocinéticas que acosan una sociedad cada vez más sedentaria (obesidad, diabetes, hipertensión, etc.).

Además, una vez instaurada la enfermedad, la correcta prescripción de ejercicio constituirá una parte fundamental del propio tratamiento en el continuo de la enfermedad para paliar sus síntomas, frenar su desarrollo y devolver la calidad de vida al paciente.

Dados sus efectos multisistémicos, hoy en día el ejercicio tiene un papel como medicamento no sólo en la prevención primaria de al menos 35 afecciones crónicas sino también como tratamiento de primera línea de diversas enfermedades.

En este curso se abordarán cada una de las variables y decisiones a tomar encaminadas a diseñar programas de ejercicio para las patologías endocrino-metabólicas.



Información Útil



OBJETIVOS:

- Dotar de las competencias necesarias para diseñar programas de ejercicio físico en las patologías endocrino-metabólicas, cardiovasculares, y osteo-articulares más prevalentes.
- Comprender la fisiopatología que subyace en las enfermedades endocrino-metabólicas más prevalentes.
- Conocer los procesos operativos que guían el diseño de programas de entrenamiento multicomponente para la mejora de la salud y bienestar en sujetos con patologías.
- Conocer la dosis de ejercicio más segura y eficaz para prevenir, conservar la salud y apoyar el tratamiento de sujetos enfermos adecuada a las características, necesidades y objetivos de los mismos.
- Fomentar una actitud crítica y reflexiva sobre el análisis de información que permita una toma de decisiones basada en la evidencia científica.



CURSO DESTINADO A:

Profesores en Educación Física

Licenciados en Educación Física

Técnicos en Actividad Física / Entrenamiento Personalizado / Musculación

Entrenadores Personales

Licenciados en Nutrición

Lic. en Kinesiología y Fisioterapia

Médicos con Especialidades

Estudiantes avanzados de dichas carreras

Otros profesionales relacionados al ejercicio físico y patología



Diseño de Programas de Ejercicio en Obesidad y Diabetes

Docentes



GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA
Ejercicio Físico, salud y calidad de vida



JORGE LUIS ROIG
FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO



Diseño de Programas de Ejercicio en Obesidad y Diabetes

Programa académico (30 Horas cátedra)

Módulo 1

Prescripción del ejercicio en base a la evidencia. Procesos operativos para el diseño de programas de entrenamiento para la salud

- Papel del ejercicio en la patogénesis de las enfermedades crónicas no transmisibles, la cronicidad y la mejora de la salud y calidad de vida.
- Concepto de "Prescripción de Ejercicio en Base a Evidencia": ¿Es posible?
- Niveles de evidencia y recomendación.
- Variables operativas de la fase de Planificación del entrenamiento
- Estructuras operativas temporales de la fase de Periodización del entrenamiento
- Variables operativas de la fase de Programación del entrenamiento
 1. Frecuencia de entrenamiento
 2. Volumen de entrenamiento
 3. Intensidad de entrenamiento
 4. Densidad de entrenamiento
- Variables operativas de la fase de Prescripción del entrenamiento
 1. Metodología de entrenamiento
 2. Selección de ejercicios

Ejercicio físico y sobrepeso/obesidad

- Fisiopatología de la obesidad: evidencias actuales entorno al papel del ejercicio
- Inclusión del ejercicio físico en el tratamiento multidisciplinar de la obesidad
- Prescripción del entrenamiento (intensidad, volumen, frecuencia, densidad y metodología) atendiendo a la fisiopatología de la obesidad.
- Control de carga interna
- Prescripción del ejercicio de fuerza y de resistencia



Diseño de Programas de Ejercicio en Obesidad y Diabetes

Programa académico (30 Horas cátedra)

Ejercicio físico y Diabetes Mellitus

- Epidemiología. La diabetes como problema de Salud pública
 - Clasificación y etiología de la diabetes mellitus
 - Trastornos del metabolismo de la glucosa y complicaciones asociadas
 - Efectos y beneficios del ejercicio físico sobre la diabetes
 - Evidencias del ejercicio físico sobre el tratamiento y control de la diabetes tipo 2
1. Entrenamiento de la resistencia y control glucémico en la diabetes
 2. Entrenamiento de la fuerza y control glucémico en la diabetes
 3. Entrenamiento combinado de fuerza y resistencia y control glucémico en la diabetes
- Dosis de ejercicio recomendada para el tratamiento y control de la diabetes tipo 2
 - Precauciones y recomendaciones de seguridad para la realización de ejercicio en personas diabéticas



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.



Diseño de Programas de Ejercicio en Obesidad y Diabetes

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Universidad del Museo Social Argentino
- 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.



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



Diseño de Programas de Ejercicio en Obesidad y Diabetes



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Comité Académico G-SE
- 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



Universidad del Museo Social Argentino



American Society of Exercise Physiologists



American College of Sports Medicine





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 navigation menu with 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?' with the author 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 response, 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/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