



# Curso de Fisiología del Ejercicio

---



<https://g-se.com/fisiologia-entrenamiento-nutricion-deportiva-t-N57cfb266a257c>





# Curso de Fisiología del Ejercicio

---

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

---





# Curso de Fisiología del Ejercicio

## Sobre el Curso



Ciencia & Deporte  
Educación en Ciencias del Deporte para todos

## Ciencia y Deporte

Luego de 5 ediciones muy exitosas y valoradas positivamente por los alumnos, se reedita éste curso, ahora con programa renovado, mejorando los aspectos de la estructura pedagógica de ediciones anteriores.

El mismo es un curso de FORMACION, que resultará muy valioso para aquellas personas que desean iniciar sus conocimientos en las ciencias del deporte, y también para quienes quieran afianzar la base de la pirámide de sus conocimientos en nutrición y entrenamiento.

En este curso aprenderás las bases de la fisiología del ejercicio aplicada, con sentido práctico, con foco en fisiología aplicada al entrenamiento y fisiología aplicada a la nutrición deportiva.

El gran déficit en la formación de pre-grado en ciencias biológicas es la principal razón de éste curso. Es un reclamo permanente de estudiantes y profesionales jóvenes. Profesores de educación física, Licenciados en nutrición y médicos, en general recorren muchos años de formación de pre-grado sin conocer la biología básica del cuerpo humano en relación a la actividad física y deportes. La fisiología del ejercicio es la base para comprender, prescribir y controlar planes de entrenamiento. La fisiología del ejercicio es la base para evaluar y asesorar en nutrición a los deportistas. Es nuestro objetivo que entiendas cómo funciona el cuerpo en relación al entrenamiento deportivo y la nutrición deportiva, y veas desde el primer momento su aplicación práctica.



# Información Útil



## PERFIL DE EGRESADO

El que finaliza el curso sabra las bases de la fisiologia del ejercicio aplicada a la practica diaria



## OBJETIVOS:

Que el alumno comprenda cómo funciona el organismo en relación al entrenamiento deportivo y a la nutrición deportiva. Brindar las herramientas teóricas que fundamentan los métodos de entrenamiento, pruebas de evaluación, prescripción de entrenamiento y alimentación. Mostrar cómo éstos conocimientos y herramientas se aplican a la práctica diaria.



## CURSO DESTINADO A:

El siguiente curso está dirigido a **profesionales en formación**: Profesores o Licenciados en Educación Física (o afines), Medicos, Nutricionistas, y a estudiantes avanzados en dichas carreras.



# Curso de Fisiología del Ejercicio

## Docentes



**PABLO DRAGOTTO**

Medico Especialista en Medicina del Deporte. Especialista en Cardiología



**LISANDRO DIGIUNI**



**MARIANO ANDRES GARCIA**



# Curso de Fisiología del Ejercicio

Programa académico (190 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Bases de la fisiología del ejercicio

Que es la fisiología del ejercicio. Breve reseña histórica

Bioquímica y bioenergética aplicada al ejercicio

Sustratos energéticos para la actividad física

Fisiología básica aplicada al ejercicio: Musculo. Sistema Nervioso-Locomotor.

Sistema cardiopulmonar. Sistema Endocrino-Metabólico ( primera parte)

Conceptos de VO<sub>2</sub> máximo, Umbral anaeróbico, Cociente respiratorio

Mostración practica en videos de : pruebas de ejercicio cardiopulmonar, consumo de oxígeno, umbral anaeróbico

Mostración practica en videos de calorimetría, utilidad e interpretación



# Curso de Fisiología del Ejercicio

Programa académico (190 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Bases fisiológico-metodológicas del entrenamiento deportivo

Bases fisiológico-metodológicas del entrenamiento aeróbico

Bases fisiológico-metodológicas del entrenamiento de fuerza y potencia

Bases fisiológico-metodológicas del entrenamiento de velocidad

Bases biológicas e introducción a la planificación y periodización del entrenamiento deportivo

Evaluación físicas básicas de laboratorio y de campo, interpretación y utilidad

Mostración en videos

Evaluación del modulo



# Curso de Fisiología del Ejercicio

Programa académico (190 Horas cátedra)

## Módulo 3

### **Fisiología aplicada a la nutrición deportiva e Introducción a la Antropometría**

**Bases fisiológicas del equilibrio anabolismo-catabolismo**

**Balance energético y composición corporal**

**Fisiología , nutrición y entrenamiento**

**Modelo integrador de la variación de la masa muscular**

**Modelo integrador de la variación de la masa adiposa**

**Introducción a la antropometría y evaluación de la composición corporal en deportes**

**Mostración en videos : antropometría, técnica, interpretación**

**Análisis de casos , seguimientos**

**Evaluación del modulo**



# Curso de Fisiología del Ejercicio

Programa académico (190 Horas cátedra)

## Módulo 4

### De la teoría a la práctica : Introducción a la Nutrición e Hidratación Deportiva

Introducción a la nutrición deportiva

Recomendación nutricionales en deportes de resistencia y ultrarresistencia

Recomendación nutricionales para deportes de conjunto

Recomendaciones nutricionales para el aumento de la masa muscular

Fisiología de hidratación-deshidratación y preparación de bebidas deportivas

Evaluación de modulo

## Módulo 5

### Fundamentos fisiologicos de las Ayudas ergogénica y doping. Temas complementarios

Ayudas ergogénicas fisiológicas: fisiología, evidencias , aspectos prácticos

Uso racional de suplementos nutricionales: fisiología, evidencias, aspectos prácticos

Anabólicos y doping : fisiología , efectos sobre el rendimiento y sobre la salud

Aspectos fisiológicos, médicos y nutricionales de la ultraresistencia

Síndrome de sobreentrenamiento: aspectos fisiológicos, médicos, preventivos y tratamiento

Evaluación final



# 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.



# Curso de Fisiología del Ejercicio

## Certificados



### FISIOLOGÍA APLICADA AL EJERCICIO

- Otorga: Ciencia y Deporte
- 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.



### FISIOLOGÍA APLICADA AL EJERCICIO

- Otorga: Ciencia y Deporte
- 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.



# Curso de Fisiología del Ejercicio

## Avales Científicos



Comité Académico G-SE



# 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 features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 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 response, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 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 is 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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)