

**RESOLUCIÓN Nº 1193/15-C.D.-  
CORRIENTES, 24 de abril de 2015.-**

**VISTO:**

El Expte. Nº 10-2015-00754, por el cual el Docente de esta Facultad, Prof. Daniel Osvaldo Hernández, solicita autorización para el dictado del **I Curso de Post Grado: Prescripción Transdisciplinar de la Actividad Física (en personas sanas)**, para lo cual y de conformidad con lo establecido en las Resoluciones Nros. 196/03 y 691/06 del H. Consejo Superior y 2395/14 del H. Consejo Directivo, acompaña Objetivos, Programación y Recursos; y

**CONSIDERANDO:**

La programación a desarrollar;  
El VºBº producido por la Asesoría Pedagógica de esta Casa;  
El Despacho favorable de la Comisión de Post Grado;  
Que el H. Cuerpo, en su sesión ordinaria del día 09-04-15, tomó conocimiento de las actuaciones y resolvió aprobar el Despacho mencionado precedentemente, sin objeciones;

**EL H. CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE MEDICINA  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL NORDESTE  
EN SU SESIÓN DEL DÍA 09-04-15  
R E S U E L V E:**

**ARTÍCULO 1º.-** Autorizar el dictado del **I Curso de Post Grado: Prescripción Transdisciplinar de la Actividad Física (en personas sanas)**, a desarrollarse con los Objetivos, Programación y Recursos que figuran en el Expte. Nº 10-2015-00754, y en un todo de acuerdo con las Resoluciones Nros. 196/03-C.S., 691/06-C.S. y 2395/14-C.D., que reglamentan las actividades de post grado en el ámbito de la Universidad Nacional del Nordeste y que como Anexo corre agregado a la presente.

**ARTÍCULO 2º.-** Regístrese, comuníquese, publíquese en el Boletín Oficial de la Universidad Nacional del Nordeste y archívese.

**Prof. Juan José Di Bernardo**  
**Secretario Académico**

**Prof. Gerardo Omar Larroza**  
**Decano**

Mih

## **I CURSO DE POSGRADO: PRESCRIPCIÓN TRANSDISCIPLINAR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA FACULTAD DE MEDICINA – UNNE-**

### **A. DATOS GENERALES DEL PROYECTO**

**1. Denominación del Proyecto de Curso:** I CURSO DE POSGRADO: PRESCRIPCIÓN TRANSDISCIPLINAR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (en personas sanas)

**2. Unidad Académica Responsable:** Facultad de Medicina. Carrera de Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría. Secretaría de Extensión Universitaria. Catedra VI Clínica Médica. Catedra de Medicina del Deporte de la Carrera de Medicina.

**3. Modalidad educativa:**

Presencial

**4. Duración y carga horaria:**

a) Duración total del curso: 60 horas

Horas presenciales: 40 hs

Horas virtuales: 20 hs.

Duración: 4 meses

**5. Créditos propuestos: 5 créditos**

**6. Destinatarios del Curso:** Kinesiólogos, Licenciados en Kinesiología y Fisiatría; Licenciados en Kinesiología y Fisioterapia: Fisioterapeutas; Terapistas Físicos con Título o Certificado habilitado en el país o en el extranjero expedido por Universidad Nacional o Privada, por autoridad Provincial competente o por Sociedad Científica reconocida; Médicos; Enfermeros y otros profesionales con titulación universitaria.

**8. Cupo mínimo:** 20 profesionales **Cupo máximo:** 100 profesionales

**8. Equipo Docente a cargo:**

**Director:** Dr. Daniel Osvaldo Hernández

**Co-Directora:** Lic. Laura Elizabeth Leyes

**Coordinadores:** Lic. Gustavo José Grasso; Lic. María Marcela Barrios.

**Docentes Tutores del aula virtual:** Lic. Gustavo José Grasso; Lic. Laura Leyes; Lic. María Marcela Barrios; Lic. Elizabeth Ruth Lorena Acosta

**Profesores Disertantes estables:** Dr. Daniel Osvaldo Hernández; Lic. Gustavo José Grasso. Dr. Diego Centurión; Lic. Livio Sergio Da Dalt. Kigo. Pedro Jorge Sicco;

**Profesores Disertantes invitados:**

Med. Jorge Chiapello; Dr. Jorge Druetto; Prof. Ariel Couceiro González;

**9. Fuente/s de financiamiento:**

El curso es autofinanciado. Cada profesional abonará: una matrícula de inscripción de \$ 300, por única vez y 4 cuotas de \$700 pesos (setecientos pesos) mensuales.

El 5% de lo recaudado será destinado a la Carrera de Licenciatura de Kinesiología y Fisiatría y será utilizado para la compra y posterior donación de equipamiento para el desarrollo de actividades del equipo de investigación del Servicio Universitario de Kinesiología. Las compras deberán documentarse y la rendición de cuentas de los gastos a las autoridades de la Facultad de Medicina será de carácter obligatorio.

**10. Infraestructura y recursos para operatividad del Curso**

Instalaciones: se cuenta con las instalaciones del Salón G de la Facultad de Medicina con equipo de audio, climatización, equipo de multimedia.

Equipos de Aula virtual: conexiones a Internet: hardware y software). En cuanto al equipamiento específico cada participante concurrirá con una colchoneta individual, con la cual se realizarán los ciclos de actividad. Además se cuenta con las instalaciones de la Unidad de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y a la Salud de la Facultad de Medicina para demostraciones prácticas.

**B. PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA DE LA PROPUESTA:**

**1. Fundamentación, contextualización y propósitos del Curso:**

La cotidianeidad del ejercicio profesional en las ramas de las ciencias de la salud, enfrenta a sus exponentes a una realidad que da cuenta del incremento del número de personas que toman la iniciativa de realizar actividad física con o sin supervisión profesional, siendo esta última instancia la más alarmante en función de las lesiones total y absolutamente prevenibles que luego demandan atención.

Este curso de posgrado orienta su planificación didáctica hacia el análisis de los factores que condicionan la realización de actividad física en hipotéticos sujetos sanos, lo cual implica que se asume que se encuentran en condiciones físicas y mentales de realizar actividad física de manera saludable. La identificación de lesiones prevenibles, la percepción del desconocimiento generalizado de normas biomecánicas básicas y la creciente influencia de las “modas” apoyadas por un contundente aparato de propaganda y publicidad son algunos de los aspectos que fundamentan la necesidad de ofrecer a la comunidad en general y a los profesionales principalmente de las ciencias de la salud, una instancia de formación para actualizar los conocimientos necesarios para la correcta realización de actividad física en sujetos sanos.

El contexto regional da cuentas de un creciente número de personas de todas las edades que deciden por cuenta propia realizar algún tipo de actividad individual o grupal, sin tomar en cuenta quizás aspectos tan relevantes como la periodización de las mismas, la importancia de los ciclos de recuperación de la fatiga, la influencia del tipo de terreno o de calzado adecuado, el impacto de las elongaciones pre y post actividad como así también la frecuencia y la intensidad con la cual se realizan los ejercicios.

Es más que frecuente advertir, un creciente número de “runners”, o de interesados en prácticas “body pump” “crossfit” “pilates” “spinning” y tantas otras formas de entrenamiento, sin haber dado cumplimiento a un requisito básico y elemental: un certificado de aptitud física.

Basado en sólidas bases pedagógicas y científicas, el curso proveerá conocimiento teórico y especialmente recursos prácticos y concretos para prescribir y realizar correctamente la actividad física en la práctica cotidiana. Estas son las razones por las cuales se ha pensado esta propuesta de formación, para complementar y renovar las técnicas de promoción de la salud en personas sanas. Además de esta manera se pretende ofrecer a los graduados de la universidad la posibilidad de acceder a información de primer nivel, en el lugar en el que residen o en zonas próximas a estos, evitando así costos de traslado y alojamiento a Capital Federal u otros centros de alta complejidad, sin dejar de mencionar el lucro cesante que esto implica para el profesional.

Aportaría básicamente a la rama de saberes propios de la kinesiología, la medicina y la enfermería, pero podrían ser extensivos a las áreas de promoción de la salud de cualquier carrera relacionada con las ciencias de la salud. Por tratarse al mismo tiempo de un curso informativo para la comunidad en general, se espera aportar datos claros y precisos, para prevenir lesiones derivadas de la incorrecta selección, planificación y realización de actividad física.

## **2. Objetivos del Proyecto:**

- a) Propiciar procesos de pensamiento reflexivo y de integración de saberes aplicables a la prescripción racional y personalizada de la actividad física.
- b) Focalizar el aprendizaje de los saberes que permitan la adquisición de competencias para el ejercicio Profesional.
- c) Promover la actualización permanente vinculada a la Facultad de Medicina.

## **3. Contenidos:**

Los contenidos se organizan en base a un modelo de cuatro módulos de formación, en el que se identifican:

**PRIMER MÓDULO: Bases físicas, fisiológicas y biomecánicas de la correcta prescripción de la actividad en sujetos sanos:** Bioquímica básica y aplicada al ejercicio. Fisiología muscular. El apto físico. **Evaluaciones y mediciones antropométricas:** antropometría, mediciones antropométricas básicas. Masa corporal, fraccionamiento en componentes. Somatotipos. Su utilidad en diferentes poblaciones.

**SEGUNDO MÓDULO: Nutrición y alimentación necesaria para realizar actividad física:** Últimas tendencias sobre nutrición e hidratación del practicante de actividades físicas. La alimentación como factor de promoción de la salud. Suplementación para la actividad física: indicaciones, contraindicaciones, precauciones.

**TERCER MODULO: Nociones básicas de dosificación de la actividad física:** Entrenamiento de la fuerza, resistencia y otras habilidades motoras. Sobrecarga y trabajo con peso corporal. Periodización, ciclos de trabajo, recuperación y reposo. Manejo de la frecuencia, intensidad, volumen de carga; Etapas pre y post actividad. Circuitos de entrenamiento. **Sistemas de entrenamiento:** Entrenamiento de intervalo de alta intensidad (HIIT): aplicaciones para el acondicionamiento físico y metabólico. Entrenamientos no convencionales.

**CUARTO MODULO: Prevención de lesiones provocadas por la inadecuada ejecución de ejercicios.** El sobreuso como causal de lesiones. La importancia de la recuperación post actividad física y la periodicidad del entrenamiento. La fatiga como factor condicionante.

## **4- Metodología de enseñanza:**

Las estrategias de enseñanza que serán priorizadas en el desarrollo del curso son las de clases teóricas, en las que se espera que el docente logre generar un clima de participación y de intercambio permanente de ideas y reflexiones referidas a la temática abordada. A efectos de dinamizar esta propuesta podrán intercalarse algunas actividades grupales presenciales relacionadas sobre todo con prácticas habituales de actividad física o ejercicios físicos, complementados con actividades de auto y co-evaluación.

Eventualmente y en función de los resultados de las expectativas iniciales de los cursantes se podrán desarrollar talleres de mostración práctica de los componentes que son tomados en cuenta a la hora de prescribir actividad física en sujetos sanos.

En un espacio virtual de apoyo a la prespecialidad se podrán utilizar los recursos disponibles tales como foros de debate y reflexión, videos educativos y análisis de textos para el desarrollo de una propuesta de actividad física personalizada lo cual será considerado como parte de la evaluación del curso.

**5- Materiales Didácticos a utilizar:** el material de estudio es bibliográfico de base pero se ofrecerá a los cursantes evidencia científica actualizada disponible.

**6-Instancias de evaluación de los aprendizajes:** al iniciar el curso se prevé una evaluación diagnóstica para conocer estimativamente que tipo de conocimientos poseen los cursantes en relación a las pautas básicas de prescripción de la actividad física desde su formación disciplinar independientemente de cual sea esta.

La complementación virtual se concibe como una instancia de aplicación en la cual, el profesional elaborará un plan integral de prescripción personalizada de la actividad física para un hipotético sujeto sano, para lo cual presentará las mediciones, propondrá recomendaciones alimentarias básicas, tipo de actividad a realizar y dosificación de la misma. Esta instancia podrá ser realizada de manera colaborativa para incentivar el intercambio y el debate, en grupos de 3 integrantes como máximo. Asumimos que es mucho más enriquecedor debatir y acordar una propuesta, antes que presentarla de manera unipersonal. Estos trabajos denominados TIF o Trabajos Integradores Finales se regirán por la escala de calificación vigente.



*Universidad Nacional del Nordeste*  
*Facultad de Medicina*

**7. Requisitos para la aprobación del curso:**

Para la aprobación del curso los profesionales deberán: Asistir a 3 de los 4 encuentros, tener aprobadas todas las instancias de evaluación presenciales, realizadas las actividades virtuales y cumplimentar la evaluación del curso mediante encuesta on line diseñada a tal fin. Además no adeudar cuotas. La aprobación del curso permitirá acceder a la correspondiente certificación oficial de posgrado emitida por la Facultad de Medicina y avalada por la Carrera de Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría;

**8. Cronograma estimativo:**

Horas presenciales: 40 hs

Una vez por mes jornada completa de 8 a 13hs y de 14 a 19 hs.

Sábado 5 de septiembre 2015 modulo 1

Sábado 24 de octubre 2015 modulo 2

Sábado 14 de noviembre 2015 modulo 3

Sábado 04 de diciembre de 2015 modulo 4

Horas virtuales: 20 hs para profundizar el abordaje teórico y realizar análisis de casos, foros de dudas y consultas y evaluar el desarrollo del posgrado. 5 horas de actividad aproximada para dos semanas de cada módulo en el que se planificarán las actividades de apoyo virtual. 2 horas y media por semana.

**9. Cronograma y actividades planificadas:**

|  | <i>Modulo I</i><br>05/09/15   | <i>Módulo II</i><br>24/10/15  | <i>Módulo III</i><br>14/11/15                           | <i>Módulo IV</i><br>04/12/15                           |   |  |
|--|---|---|---|--|---|--|
| <b>Instancias presenciales:</b>                      | Bases físicas, fisiológicas y biomecánicas de la correcta prescripción de la actividad en sujetos sanos | Nutrición y alimentación necesaria para realizar actividad física     | Nociones básicas de dosificación de la actividad física | Prevención de lesiones asociadas a la actividad física |   |  |
| <b>Instancia virtual</b>                             | Semanas del 13 al 26/09/15  | Semanas del 25/10 al 06/11/15   | Semanas del 15 al 28/11/15                              | Semanas del 06 al 18/12/14                             | <i>Fecha limite entrega TIF</i><br>23/12/15 | <b>Finalizado el curso</b>                                     |
| (Ingresar y participar por lo menos 2 hs por semana) | Presentación en foro y edición de perfil.<br>Actividades de análisis biomecánico de ejercicios          | Ficha de evaluación antropométrica.<br>Certificado de aptitud física. | Plan de alimentación saludable para aficionados.        | Plan de actividad física personalizado                 | Entrega de TIF Trabajo Integrador Final     | Encuesta on line Para evaluar el curso de carácter obligatorio |

**10. Instancia de evaluación de la propuesta:**

Para la evaluación final de la propuesta, a través de una nota firmada por el Director o Coordinador de la misma, se solicitará al Equipo de Gestión del Campus Virtual Medicina la asignación de un link de acceso a la encuesta online.

**11-Bibliografía:**



*Universidad Nacional del Nordeste*  
*Facultad de Medicina*

- EJERCICIO TERAPEUTICO – RECUPERACION FUNCIONAL – C. M. Hall, L. T. Brodi – Editorial Paidotribo Argentina.
- EVALUACION DE LA APTITUD FISICA Y PRESCRIPCION DEL EJERCICIO – V. H. Heyward – Editorial Panamericana.
- FISILOGIA CLINICA DEL EJERCICIO – J. López Cicharro, L. M. López Mojares – Editorial Panamericana.
- LA PREPARACION FISICA – V. Platonov, M. Bulatova – Editorial Paidotribo.
- SUPERENTRENAMIENTO – Y. Verkhoshansky, M. C. Siff – Editorial Paidotribo.
- FISILOGIA DEL EJERCICIO FISICO Y DEL ENTRENAMIENTO – J. R. Barbany – Editorial Paidotribo.