



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina

**RESOLUCIÓN N° 1066/15-C.D.-
CORRIENTES, 20 de abril de 2015.-**

VISTO:

El Expte. N° 10-2015-00876, por el cual se solicita autorización para el dictado del II Curso de Post Grado: **Actividades Físicas Adaptadas para la Salud en Enfermedades Crónicas no Trasmisibles y Trasplantados**, para lo cual y de conformidad con lo establecido en las Resoluciones Nros. 196/03 y 691/06 del H. Consejo Superior y 3352/14-D dictada Ad Referéndum del H. Consejo Directivo, acompaña Objetivos, Programación, Recursos y Cronograma Estimativo; y

CONSIDERANDO:

La programación a desarrollar;
Que se hicieron las correcciones sugeridas por la Asesoría Pedagógica de esta Casa;
El Despacho favorable producido por 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 sin objeciones el Despacho mencionado precedentemente;

**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 1°.- Autorizar el dictado del II Curso de Post Grado: **Actividades Físicas Adaptadas para la Salud en Enfermedades Crónicas no Trasmisibles y Trasplantados**, a desarrollarse con los Objetivos, Programación, Recursos y Cronograma Estimativo que figuran en el Expte. N° 10-2015-00876, y en un todo de acuerdo con las Resoluciones Nros. 196/03-C.S., 691/06-C.S. y 3352/14-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 2°.- 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



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina

II CURSO DE POSGRADO

Actividades Físicas Adaptadas para la Salud en Enfermedades Crónicas no Trasmisibles y Trasplantados

(FACULTAD DE MEDICINA-UNNE-CORRIENTES CAPITAL)

A. DATOS GENERALES DEL PROYECTO:

1. Denominación del Curso: I CURSO DE POSGRADO: *Actividades Físicas Adaptadas para la Salud en Enfermedades Crónica no trasmisibles y Trasplantados*

2. Unidad Académica Responsable: Facultad de Medicina. Carrera de Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría.

3. Modalidad educativa:

Presencial / Virtual.

4. Duración y carga horaria:

a) Duración total del curso: **100 horas**

Horas presenciales: 52 hs

a) Teóricas: 44 horas.

b) Prácticas: 8 horas

Horas de estudio independiente: 10 hs.

Aula Virtual: 30 hs

Proyecto de trabajo en campo: 8 hs

Duración: Cuatro Módulos presenciales: 8 días

5. Destinatarios del Curso: Equipo de Salud: Prevención primaria y secundaria. 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. Licenciados en Enfermería con Título o certificado habilitado en el país o en el extranjero expedido por Universidad Nacional o Privada. Licenciados en Educación Física con Título o certificado habilitado en el país o en el extranjero expedido por Universidad Nacional o Privada. Médicos. Médicos Comunitarios. Médicos especialistas en diferentes áreas relacionadas con la actividad física. Con Títulos o Certificado habilitado en el país o extranjero expedido por Universidad Nacional o Extranjera.

6. Cupo: máximo: 150 participantes-Mínimo: 50

7. Docentes a cargo:

Directores: Prof. Silvia Gorban de Lapertosa, Mgter Gustavo Moreno

Coordinadora: Mgter Nancy Edda Sotelo de Sánchez, Claudia Ferrari, Daniel Hernandez



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina

Disertantes invitados: Mgter Gustavo Moreno, Hugo González, Maria Laura Pomares, Dr. Miguel Resnik Dr. Julio Szuster, Mgter Nancy Sotelo, Prof Silvia G de Lapertosa, Prof. Claudio Ferrari, Profesor Daniel Hernandez.

Personal Administrativo: Lic. Aldo Martínez.

8. Fuente/s de financiamiento:

El curso es autofinanciado. Cada profesional abonara una cuota de \$800 pesos (ochocientos pesos) por cada módulo. La Inscripción será un importe de \$ 500 (quinientos pesos). Precio total del curso: 3700 (tres mil setecientos) pesos

9. Infraestructura y recursos para operatividad del Curso

Instalaciones: se cuenta con las instalaciones del Salón Marcos Gueller de la Facultad de Medicina. (Equipo de audio, climatización, equipo de multimedia). Si se superara la capacidad se solicitará los salones G de la Facultad de Medicina.

B. PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA DE LA PROPUESTA:

1. Fundamentación, contextualización y propósitos del Curso:

El presente Curso Intensivo de capacitación y especialización para la Formación de recursos humanos en el área de la Actividad Física y la Salud está diseñado para cubrir las expectativas de formación teórico práctica de los profesionales del equipo de Salud en las áreas de prevención primaria y secundaria que trabajan con la actividad física como una herramienta de promoción y protección de la Salud para la población.

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 la Medicina, Kinesiología, Enfermería pero podrían ser extensivos a las áreas de promoción de la salud de cualquier carrera relacionada con las ciencias de la salud.

2. Objetivos del curso:

- Dotar a los profesionales de la Salud y la Actividad Física, de una especialidad con los conocimientos suficientes (teóricos y prácticos) para poder atender las necesidades de desarrollo y gestión de programas de Actividades Físicas Adaptadas a la Salud, dentro de los diferentes ámbitos de su desempeño profesional: salud, educación, deporte.
- Estimular el desarrollo y la promoción de proyectos y programas de actividad física para la prevención primaria y secundaria de las enfermedades crónicas no trasmisibles y el trasplante de órganos.
- Promover la actualización permanente vinculada a la Facultad de Medicina.



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina

Objetivos específicos

- Brindar formación técnica para desarrollar programas basados en la actividad física y salud pública para la población.
- Diseñar y gestionar la Implementación del trabajo en Redes.
- Conocer la influencia de las Actividades Físicas Adaptadas como parte del tratamiento integral de las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Conocer los efectos de la Actividad Física Adaptada sobre las consecuencias adversas de los inmunosupresores en los Trasplantados de órganos.
- Aprender a prescribir la Actividad Física Adaptada para las diferentes patologías.
- Desarrollar un programa de actividades físicas Adaptadas para la Salud.
- Aprender a dictar clases y/o sesiones de Actividades Físicas Adaptadas para la salud

3. Contenidos:

UNIDAD 1. La Actividad Física Adaptada. Definición: una aproximación conceptual

Criterios de Inclusión a los programas de AFA para la Salud. Clasificación de las diferentes áreas de la Actividad Física Adaptada a la salud. Áreas de desempeño laboral. Método para el desarrollo de programas de AFA para la Salud. Conformación del equipo inter y transdisciplinario.

Principios para la prescripción y planificación de las actividades físicas adaptadas.

Métodos de campo para la evaluación de la intensidad de los ejercicios.

Evaluación de las actividades físicas adaptadas.

UNIDAD 2. La Inactividad Física y su relación con las ECNT.

Enfermedades crónicas No Trasmisibles Porque la Inactividad Física es un tema critico en Salud pública. Recomendaciones Actuales sobre la práctica de Actividad Física para la Salud. La actividad física como Agente Preventivo y Terapéutico. OMS Consideraciones sobre los resultados de la investigación sobre “Costos Económicos de la Inactividad Física”. Carta de Toronto para la Promoción de la Actividad Física, 2010. Recomendaciones Actuales en Actividad Física para la Salud Las 7 inversiones que funcionan para promover la Actividad Física.



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina

UNIDAD 3. Métodos de campo para la evaluación de la intensidad de los ejercicios.

Método Frecuencia Cardíaca Máxima Teórica. Método de Karvonen. Método por Consumo de Oxígeno, VO₂ máx. Método “Metz” Escala de Borg. Escala de Índice de Disnea. Talk Test.

UNIDAD 4 Actividades Físicas Adaptadas en el área Cardiovascular.

Control de los factores de riesgo mediante el ejercicio. Actividades físicas y salud.
Corazón y enfermedades más comunes. Concepto de isquemia. Prescripción de programas de rehabilitación cardíaca. Metodología para pacientes hospitalizados y ambulatorios.
Planes de rehabilitación cardiovascular. Plan de Actividad Física para Hipertensos
Taller práctico: Ergometría ¿Que es una ergometría y ergoespirometria
Protocolo de una ergometría. Análisis e interpretación de los datos de una ergometría.
Adaptaciones cardiovasculares al entrenamiento. Evaluación cardíaca en reposo y esfuerzo.
Tests de laboratorio, directos e indirectos, máximos y submáximos.

UNIDAD 5 Diabetes y actividad física.

Diabetes tipo 1 o insulino dependiente, Juvenil. Diabetes tipo 2 o insulino no dependiente, del adulto.
Anormalidades metabólicas. Diagnóstico. Problemas y riesgos de salud asociados a la diabetes.
Actividad Física y Diabetes tipo 1 Fisiología del ejercicio en la Diabetes .Beneficios y función de la actividad física en la diabetes. El rol de la actividad física adaptada en el tratamiento de la diabetes.
Medidas de prevención para la práctica de actividades físicas en la diabetes juvenil. Contraindicaciones del ejercicio. Ejercicios y la administración de la insulina.
Hipoglucemia inducida por ejercicio. Precauciones para evitar la hipoglucemia en diabetes de tipo 1. Prescripción del ejercicio para el diabético tipo 1: Duración, frecuencia, intensidad y tipo de ejercicios.

UNIDAD 6 Obesidad y Actividades físicas adaptadas.

Etiología de la obesidad. Control del peso corporal. Índice de Masa Corporal Índice de cintura cadera.
Mecanismos para los cambios en el peso y la composición corporal. Distribución de la grasa, complicaciones.
Taller Práctico: Manejo de dispositivos para el control de la glucemia. Evaluación previa a los ejercicios. Control de glucemia y ejercicio.



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina

Prescripción de la actividad física según el IMC. Objetivos Generales de la actividad física adaptada para personas con obesidad. Objetivos Específicos de la actividad física adaptada para personas con obesidad. Las Actividades físicas aeróbicas, de baja intensidad o de alta intensidad? Barreras para asistir al gimnasio, claves para el éxito. Test de aptitud física en obesos. Organización de la Actividad.

UNIDAD 7. Asma y Actividades Físicas Adaptadas.

Que es el Asma. Cómo se produce. Grados de severidad. Clasificación del GINA. Espirometría, su interpretación en el diagnóstico. Plan de acción ante una crisis.

Video ISSAC de Diferentes tipos de crisis de asma. Asma Inducido por Ejercicio. Concepto y Definición. Etapas del Asma inducido por ejercicio. Factores causales Fisiopatología. Medidores "Pico Flujo", ¿qué son y para qué sirven? Conceptos a saber sobre el "Asma Inducido por Ejercicio" Entrenamiento Aeróbico y sus beneficios para el Asma Inducido por Ejercicio.

Taller práctico:

Practica de mediciones de Flujo Pico Espiratorio y su interpretación previo y posterior a las clases.

Modelo de una clase de actividades físicas adaptadas para adultos con asma.

Técnicas de respiración y relajación. Gimnasia Respiratoria y Técnicas de Relajación

El personal de Salud y el Pico Flujo Espiratorio. Cómo se debe actuar ante una crisis de asma

Formulario y Cuestionario de "Plan de Acción" ante una crisis. Ensayos de la emergencia.

Desarrollo de un Programa de Actividades Físicas Adaptadas, para individuos con Asma

Objetivos Generales. Objetivos Específicos de la Actividad Física Adaptada para personas con Asma: Aéreas: Osteoarticular, Respiratoria, Muscular, Deportiva, Sensitiva.

Método de evaluación del programa. Conclusiones.

Asma y Natación. Actividades Físicas Adaptadas Acuáticas para Asmáticos

Hipótesis favorecedoras de la Natación para Asmáticos. Proyección del Video Actividades Físicas Adaptadas para el Niño Asmático. Proyección del Video del Programa de Actividades Físico Deportivas para personas con Asma del CENARD, Secretaria de Deportes de la Nación.

UNIDAD 8 Actividades Físicas Adaptadas para Trasplantados.

Definición de Transplante. Proceso de Transplante, "operativo". Fisiología del deporte en el trasplantado. El corazón denervado en la actividad física del trasplantado. Reserva cronotrópica y ejercicio. Respuesta cardiovascular al ejercicio. Densidad capilar y relación capilar-fibra muscular.

Cuidados a tener en cuenta en la práctica de actividades físicas en diferentes trasplantes.



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina

Beneficio de la actividad física para la persona trasplantada de órganos

Efectos adversos que producen los inmunosupresores en el trasplantado.

Objetivos Generales de la Actividad Física Adaptada para personas con Trasplante de órganos

Deportes que se practican en los juegos deportivos para trasplantados

Historia de los Juegos Mundiales para Trasplantados

Participación Argentina en los Juegos Mundiales para Trasplantados.

UNIDAD 9 Diseño y Gestión de Programas de Actividad Física para la Salud.

Construcción de Redes Regionales y Nacionales de Promoción de la Actividad Física para la Salud.

Planes y Programas a nivel Global, Regional, Nacional y Municipal.

Estrategias de Intervención específica .Ciclo vías Recreativas de las Américas, un Programa de Salud Pública. Pasómetros, una estrategia motivacional para el individuo sedentario.

Ergonomía. Programa de Ámbitos Laborales Saludables.

4- Metodología de la enseñanza:

En las clases presenciales teóricas de exposiciones temáticas. Preparación y presentación de audiovisuales; videos y discusión de casos problemas y trabajos grupales.

Se analizarán experiencias locales, nacionales e internacionales.

En el desarrollo de las unidades temáticas se privilegiará la mostración de casos para colaborar en la toma de decisiones desde la incumbencia profesional que a cada participante le corresponde. Se colocará en el aula virtual material que colabore en la discusión de la temática a abordar y que facilite el trabajo en grupo interdisciplinar.

Las actividades prácticas se desarrollaran en espacios de trabajo comunitario con Instituciones de pacientes niños y jóvenes y en otro encuentro con pacientes adultos mayores con mostraciones, realización de actividades físicas adaptadas a cada patología.

Las actividades virtuales consistirán en foros de discusión, indicación de link para la búsqueda bibliográfica .Videos demostrativos de actividades físicas adaptadas en cada deporte. Tutorías virtuales.

5-Evaluaciones del curso

Al inicio del Curso se realizará una evaluación diagnostica con preguntas, respuestas de la temática específica

Se realizará una evaluación escrita individual final con preguntas estructuradas cerradas y preguntas de resolución de casos. También contendrá conceptos de verdadero falso.

También deberán presentar un proyecto de extensión o de investigación en su lugar de trabajo en forma grupal que integrara la presentación en la EXPOSALUD de la Facultad en Noviembre del 2015.



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina

Para cumplir con los requisitos de aprobación del curso, se realizará la siguiente evaluación:

Examen en final presencial.

Asistir al 75% de las clases.

En caso de no aprobar el examen final tendrá una instancia de recuperación a través del aula virtual.

Sumativa Presentación en tiempo y forma de producciones individuales. Escrito,
individual

Los trabajos que necesiten revisión por parte del cursante serán devueltos para su corrección y posterior entrega en nueva fecha. Informes escritos.

Calificaciones. La calificación final integrará estas instancias de actuación individual y grupal, acorde a la reglamentación vigente (Res. 1197/09-C.S.): Insuficiente (menos de 6); Aprobado (6); Bueno (7); Muy Bueno (8); Distinguido (9) y Sobresaliente (10).

Se realizara la encuesta institucional on- line por parte de los cursantes.

6 – Aprobación del curso

Asistir al 75% de las clases.

Estar al día con las cuotas

Aprobar el examen final y la presentación del proyecto de trabajo.

5. Cronograma estimativo:

Días	Viernes (9 a 18hs)	Sábado (9 a 13hs)	MODULOS
Instancias presenciales	14-05-15	15-05-15	I
	5-06-15	6-06-15	II
	3-07-15	7-07-15	III
	7-08-15	8-08-15	IV
Aula Virtual	20 hs		



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina

Horas de estudio independiente 18 hs			
Elaboración proyecto de trabajo 10 horas			
Evaluación Final	-----	8-08-15	_____

6- **Bibliografía Básica:**

1. COLEGIO NORTEAMERICANO DE MEDICINA DEPORTIVA. Manual ACSM para la Valoración y Prescripción del Ejercicio.1999. Edit. Paidotribo.
2. GIRALDES MARIANO, Gimnasia, el futuro anterior. Edit. Stadium. Bs. As. 2002.
3. MORENO Gustavo, Asma Actividad Física y Deporte, Bs. As. 2001, 2da.Ed. 2010.
4. MORENO, Gustavo, “Diseño Construcción y Gestión de Redes y Programas de Actividad Física para la Salud.” Buenos Aires, Argentina, 2010.
5. MORENO, Gustavo. Actividades Físicas Adaptadas, Prescripción del Ejercicio para Enfermedades Crónicas No Trasmisibles: para Trasplantados, Sedentarismo, Hipertensión, Cardiacos, Obesidad, Diabetes y Asma. Buenos Aires, Argentina, 2012.
6. WILMORE, Jack y COSTILL, David, Fisiología del Esfuerzo y del Deporte, Edit. Paidotribo, Barcelona, España, 1998.
7. Pratt, M. (2006). Manual para la Evaluación de Programas de Actividad Física para la Salud. CDC/OMS Centro de Colaboración para la Promoción de Actividad Física y Salud. Atlanta.US.
8. Diabetes Mellitus and Exercise. (2000) Position Statement, American Diabetes Association: Clinical Practice Recommendations 2000, Diabetes Care, Volume 23 Supplement 1, January.
9. World Health Organization “The World Health Report 2002- Reducing Risks,Promoting Healthy Life- Geneva October 2002
10. World Health Organization: 57ª Asamblea Mundial de la Salud: Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad Física y Salud. Mayo 2004.
11. World Health Organization Global Strategy On Diet, Physical Activity And Health:Physical Activity- 2004.
12. Pedro, R Dr., Angelino A. Dr., Saglietti J. Dr. Prevención y rehabilitación cardiovascular. Aventis 2002.