



# Curso de Extensión Universitaria

## FISIOLOGIA Y CONDICION FISICA

**Dirección Académica:** Dr. Néstor Lentini

**Equipo Docente:** Dr. Néstor Lentini - Mg. Marcelo Cardey - Lic. Gerónimo Gris

**MODALIDAD:** a distancia por medio de la plataforma educativa.

**COMIENZO:** 14 de septiembre de 2020

**DURACIÓN:** 90 DÍAS

**ORGANIZA:** INSTITUTO UNIVERSITARIO YMCA.

**APOYO:** RAFA PANA (RED DE ACTIVIDAD FISICA DE LAS AMERICAS – PHYSICAL ACTIVITY NETWORK OF THE AMERICAS). FISIOSPORT (CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE Y ACTIVIDAD FISICA).

**DESTINATARIOS:** médicos, nutricionistas, terapeutas físicos, kinesiólogos, educadores físicos, entrenadores, preparadores físicos y profesionales o estudiantes de carreras afines a las ciencias del deporte o a la actividad física.

### OBJETIVOS GENERALES:

- ✓ Participar de una formación integral en el área de la fisiología y la evaluación orientadas al ejercicio y a la condición física.
- ✓ Ampliar el espectro de conocimientos teóricos sobre la base de investigaciones actuales.
- ✓ Ofrecer una visión interdisciplinaria y una retroalimentación desde la implementación práctica.
- ✓ Desarrollar competencias y habilidades para la aplicación de testeos morfológicos y funcionales.
- ✓ Profundizar temas con evidencia científica y adecuada metodología, para concluir en tomas de decisiones dentro de un espacio de análisis y de reflexión.

### Contenidos mínimos:



## **MODULO 1: FISILOGIA APLICADA AL EJERCICIO FISICO**

FISIOLOGÍA DE LA ADAPTACIÓN DEL TEJIDO MUSCULO ESQUELÉTICO AL EJERCICIO FÍSICO.

INTERACCIÓN METABÓLICA DURANTE EL EJERCICIO.

INTEGRACIÓN SISTÉMICA: MUSCULAR, CARDIOVASCULAR Y ENDOCRINO.

BASES DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO DEPORTIVO.

MEDICIÓN Y EVALUACIÓN.

EVALUACIONES MORFOLÓGICAS Y FUNCIONALES.

ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y COMUNICACIÓN DE DATOS.

## **MODULO 2: RESISTENCIA AEROBICA**

FISIOLOGÍA DE LA RESISTENCIA AERÓBICA.

RESPUESTAS CARDIORRESPIRATORIAS AL EJERCICIO.

EL CONSUMO DE OXÍGENO Y SUS FASES.

PRUEBAS DE CAMPO, DE LABORATORIO E HÍBRIDAS.

EVALUACIÓN EN DIFERENTES ÁMBITOS Y EDADES.

## **MODULO 3: FUERZA Y POTENCIA MUSCULAR**

FISIOLOGÍA DE LA FUERZA MUSCULAR.

ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y POTENCIA.

PROCESOS ANAERÓBICOS.

TESTEOS CON SOBRECARGA, DINAMOMÉTRICOS Y CON EL PROPIO CUERPO.

OTRAS FORMAS Y SISTEMAS DE VALORACIÓN.

## **MODULO 4: ANALISIS MORFOLOGICO**

DISCIPLINA MORFOLÓGICA EN EL SER HUMANO.

METODOLOGÍAS, TÉCNICAS, CAMPOS Y PROTOCOLOS.

COMPOSICIONES, BIOTIPOLOGÍAS, PROPORCIONALIDADES, ÍNDICES Y VARIABLES CORPORALES.

LA ANTROPOMETRÍA APLICADA EN EL DEPORTE.

ABORDAJES PARA LA CALIDAD DE VIDA.

CRITERIOS Y VISIÓN SINTÉTICA EN LA PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

## **EQUIPO DOCENTE:**

### **DR. NÉSTOR LENTINI**

- MÉDICO TRAUMATÓLOGO Y ESPECIALISTA EN MEDICINA DEL DEPORTE, UBA - ARGENTINA.

- MÉDICO DEL COMITÉ OLÍMPICO ARGENTINO CONCURRENTES A 4 JJ. OO. (BARCELONA 1992, ATENAS

2004, BEIJING 2008 Y RÍO DE JANEIRO 2016).

- EX DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO MÉDICO Y CIENCIAS DEL DEPORTE DEL CENTRO NACIONAL DE

ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO - ARGENTINA.

- EX DIRECTOR DE LA CARRERA DE MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA DEL DEPORTE COMO

### **MG. MARCELO CARDEY**

- LICENCIADO EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA, USAL - ARGENTINA.
- MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, UCAECE - ARGENTINA.
- COORDINADOR DEL LABORATORIO DE FISIOLÓGIA Y EVALUACIÓN FUNCIONAL DEL EJERCICIO DEL CENTRO NACIONAL DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO - ARGENTINA.
- EX PREPARADOR FÍSICO AL FUJAIRAH S. C. EN EMIRATOS ÁRABES UNIDOS, DIRIGIDO POR DIEGO MARADONA.



### **LIC. GERÓNIMO GRIS**

- LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, UNLU - ARGENTINA.
- ESPECIALISTA EN METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, UNLA - ARGENTINA.
- DOCENTE UNIVERSITARIO EN CÁTEDRAS RELACIONADAS DE LA USAL, LA UNO Y LA UBA - ARGENTINA.
- PREPARADOR FÍSICO PERSONAL DE DEPORTISTAS EN ARGENTINA (VARIOS CLUBES), ITALIA (UNIONE SPORTIVA CITTÀ DI PALERMO) E INGLATERRA (NEWCASTLE UNITED FOOTBALL CLUB).

### **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA:**

EL CURSO SE DESARROLLA BAJO LA MODALIDAD A DISTANCIA. LA PARTE ONLINE ESTÁ TOTALMENTE TUTOREADA POR EL EQUIPO PROFESIONAL. SE REALIZARÁN EXPOSICIONES TEÓRICAS, PRESENTACIONES DIGITALES, REPRODUCCIONES DE VIDEOS Y ACTIVIDADES EVALUATIVAS SOBRE LAS TEMATICAS PERTINENTES, CON SITUACIONES REALES E INTERACCION GRUPAL EN LOS FOROS. SE ENTREGA ADEMÁS BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA PARA UNA LECTURA ALTERNATIVA. COMO MATERIAL AUXILIAR SE DISPONDRÁN MAS DE 300 ARCHIVOS EDUCATIVOS

### **CERTIFICACION Y MATERIAL AUXILIAR:**

CERTIFICADO COMO CURSO DE EXTENSION UNIVERSITARIA DEL IUYMCA