



## DIPLOMATURA EN EJERCICIO Y BIENESTAR INTEGRAL

### MODALIDAD VIRTUAL

#### FUNDAMENTACIÓN

Brindar un espacio de formación en ejercicio físico y bienestar integral representa una estrategia clave para enfrentar los desafíos actuales en salud pública. La inactividad física y el sedentarismo son factores de riesgo relevantes para enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, la diabetes tipo 2, la obesidad y ciertos tipos de cáncer. A pesar de la sólida evidencia que respalda el rol del ejercicio como herramienta terapéutica y preventiva, aún existe una brecha significativa en la formación de profesionales capaces de integrar estos conocimientos en su práctica diaria.

Este tipo de formación ofrece una base científica actualizada, incorporando aspectos de fisiología del ejercicio, comportamiento humano, gestión del cambio, salud mental, y bienestar emocional, así como estrategias de adherencia y promoción de hábitos sostenibles.

Además, al enfocarse en el bienestar como dimensión fundamental, se promueve una mirada centrada en la persona, reconociendo el valor del autocuidado, la calidad de vida y la prevención. En contextos como universidades, sistemas de salud o empresas, contar con profesionales formados en este enfoque puede tener un impacto positivo no solo en indicadores de salud, sino también en productividad, motivación y sentido de comunidad.

Por tanto, esta propuesta no solo responde a una necesidad formativa, sino que constituye una inversión estratégica en salud, prevención y transformación social.

**FECHAS DE INICIO**

12 de agosto 2025

**DURACIÓN**

20 semanas

**MODALIDAD**

100 % virtual con encuentros sincrónicos y clases asincrónicas.

**DESTINATARIOS Y VACANTES**

Profesionales de la salud, docentes de educación física y carreras afines.

**PERFIL DEL EGRESADO**

El/la egresado/a será capaz de identificar y aplicar herramientas que le permitan reconocer las necesidades de movimiento tanto propias como de cada paciente, desarrollando además la capacidad de realizar derivaciones oportunas fundamentadas y trabajo interdisciplinario. Estará preparado/a para evaluar e implementar programas de ejercicio físico orientados al bienestar integral, con una perspectiva interdisciplinaria y con criterios de seguridad, evidencia científica y adecuación contextual. Su formación le permitirá desempeñarse eficazmente en ámbitos clínicos, educativos y laborales, promoviendo una cultura del movimiento consciente y sostenible.

## OBJETIVO

La Diplomatura ofrece una formación integral basada en evidencia científica sobre el ejercicio físico como eje central de un estilo de vida saludable. A través de herramientas prácticas y actualizadas, se aborda su impacto en la prevención de enfermedades crónicas, el bienestar físico y emocional, y la promoción del movimiento consciente, especialmente en contextos laborales. Además, se desarrollan competencias en evaluación funcional, educación en salud y trabajo interdisciplinario, fomentando el liderazgo y la innovación en intervenciones orientadas al autocuidado y la calidad de vida.

## COSTO Y FORMA DE PAGO

1. Opción pago contado hasta el 4 de agosto 2025
  - a. Público general: \$ 490.000
  - b. Egresados UAP y socios SAMEV: \$ 450.000
2. Opción pago en cuotas
  - a. Público general: Dos cuotas de \$ 250.000.  
"Cuota 1" hasta el 10 de agosto 2025. "Cuota 2" hasta el 10 de octubre 2025.
  - b. Egresados UAP y socios SAMEV: Dos cuotas de \$ 230.000.  
"Cuota 1" hasta el 10 de agosto 2025. "Cuota 2" hasta el 10 de octubre 2025.

## CONTENIDOS

### MÓDULO 1: Fundamentos del ejercicio y la salud

Descubrí por qué el movimiento cotidiano es una herramienta clave para vivir mejor. Abordaremos las bases fisiológicas del ejercicio, los componentes de la condición física y su impacto directo en la salud y la longevidad. Aprenderás a evaluar la capacidad funcional de distintas personas y a prescribir ejercicio de manera individualizada, adaptada a cada etapa de la vida. Cerramos el módulo con un taller práctico de evaluación integral en distintos perfiles.

**MÓDULO 2: Prevención y ejercicio terapéutico**

El ejercicio no es solo prevención, también es tratamiento. En este módulo exploramos cómo diseñar programas seguros y efectivos para personas con enfermedades crónicas, abordando desde hipertensión hasta salud mental. Conocerás las guías internacionales más actualizadas, aprenderás a adaptar la prescripción a cada diagnóstico y a promover el autocuidado en contextos laborales. Finalizamos con un taller aplicado para construir intervenciones reales y sostenibles.

**MÓDULO 3: Bienestar integral y hábitos sostenibles**

Porque la salud es mucho más que lo físico, este módulo te invita a conectar con una visión integral del bienestar. Trabajaremos herramientas para el cambio de hábitos, nutrición funcional, sueño reparador y gestión del estrés. Profundizaremos en la motivación, el autoconocimiento y el cuidado personal. Como cierre, diseñarás tu propio plan de autocuidado profesional y personal, con acompañamiento y seguimiento reflexivo.

**MÓDULO 4: Diseño de intervenciones y trabajo interdisciplinario**

Es momento de proyectar. En este módulo aprenderás a diseñar programas de promoción del ejercicio con impacto comunitario, integrando liderazgo, trabajo en equipo, estrategias de comunicación y articulación con distintos actores sociales. A través de una presentación en equipo, darás forma a tu Trabajo Final Integrador, simulando una propuesta real para contextos institucionales o territoriales.



## **METODOLOGÍA**

Cursado: Se contará con un encuentro semanal sincrónico de 2 horas, los días martes de 19 a 21 horas y algunos jueves. Cada estudiante tendrá acceso al campus virtual Cursos UAP donde podrán observar todas las grabaciones de las clases sincrónicas pudiendo verlas todas las veces que lo considere necesario. También encontrarán material de lectura sobre los temas dictados por los docentes, contenidos audiovisuales y recursos complementarios.

## **INSCRIPCIÓN**

[extension.salud@uap.edu.ar](mailto:extension.salud@uap.edu.ar)

## **EVALUACIÓN**

- Autoevaluaciones por módulo
- Trabajo Final Integrador: diseño de una propuesta de intervención en ejercicio y bienestar
- Evaluación final escrita múltiple opción: se aprueba con un mínimo de 70%

## **AVALES**

Universidad Adventista del Plata.

Sociedad Argentina de Medicina de estilo de vida (SAMEV)

## **PROGRAMA DE CURSADO**

Conocé el esquema de cursado y a los docentes que te acompañarán en este recorrido de aprendizaje.

*(\*Cápsulas: Bloques de contenido audiovisual asincrónico)*

| MÓDULO                                                  | FECHA                           | TEMAS                                                                                                                                                                        | PROF.                            | FORMATO<br>CLASE                                     |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Módulo 1</b><br>Fundamentos del ejercicio y la salud | Martes, 12 de agosto de 2025    | Introducción al concepto de ejercicio físico y salud integral. Diferencias entre ejercicio físico, actividad física y deporte. Rol del movimiento en la prevención primaria. | Matias Asef                      | 1 hora 30 min.<br>Clase sincrónica                   |
|                                                         |                                 | Estudios científicos, actividad física y salud.                                                                                                                              | Jeremias Secchi                  | 30 minutos<br>Clase sincrónica                       |
|                                                         |                                 | Características de carga y ppios de entrenamiento.                                                                                                                           | Matias Asef                      | *Cápsulas (2)                                        |
|                                                         | Jueves 14 de agosto             | Entrenamiento de fuerza.                                                                                                                                                     | Gastón Garcia                    | 2 horas,<br>Clase sincrónica                         |
|                                                         | Martes, 19 de agosto de 2025    | Bases fisiológicas del ejercicio. Adaptaciones neurales, musculares y cardiovasculares.                                                                                      | Jeremias Secchi                  | 2 horas,<br>Clase sincrónica                         |
|                                                         |                                 | Adaptaciones fisiológicas del ejercicio.                                                                                                                                     | Gastón Garcia                    | Cápsulas (2)                                         |
|                                                         | Martes 26 de agosto             | Entrenamiento de la resistencia aeróbica<br>Entrenamiento concurrente.                                                                                                       | Gastón Garcia                    | 2 horas,<br>Clase sincrónica<br>Cápsula (1)          |
| <b>TALLER 1</b>                                         | Martes, 2 de septiembre de 2025 | <b>Taller virtual sincrónico:</b><br>Planificación del ejercicio orientado a la salud, fitness and wellnes.                                                                  | Gastón Garcia<br>Jeremias Secchi | 1 hora, Clase sincrónica<br>1 hora, Clase sincrónica |
|                                                         | Martes 9 de septiembre          | Evaluación funcional y parámetros básicos de salud física.                                                                                                                   | Matías Asef                      | 2 horas,<br>Clase sincrónica                         |
|                                                         |                                 | Herramientas digitales para evaluación a distancia. Telemedicina.                                                                                                            | Matías Asef                      | Cápsulas (2)                                         |
|                                                         |                                 | Evaluación de la condición física en la niñez y adolescencia.                                                                                                                | Jeremias Secchi                  | Cápsulas (2)                                         |
| <b>TALLER 2</b>                                         | Martes 16 de septiembre de 2025 | <b>Taller virtual sincrónico:</b><br>Evaluación de condición física y análisis de casos prácticos guiados.                                                                   | Matias Asef<br>Jeremias Secchi   | 1 hora, Clase sincrónica<br>1 hora, Clase sincrónica |

|                                                             |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Módulo 2</b><br>Prevención y ejercicio terapéutico       | Martes<br>23 de<br>septiembre<br>de 2025  | Ejercicio físico en enfermedades crónicas no transmisibles. (1) Criterios para la prescripción adaptada.                                                                                                                                                                   | Matías Asef                    | 1 hora, Clase sincrónica                                            |
|                                                             |                                           | VO2max y Longevidad.                                                                                                                                                                                                                                                       | Jeremias Secchi                | 1 hora, Clase sincrónica                                            |
|                                                             |                                           | Cáncer, enfermedades inflamatorias, disfunción metabólica asociada a esteatosis hepática. (MASLD).                                                                                                                                                                         | Valeria Broder                 | Cápsula (1)                                                         |
|                                                             | Martes,<br>30 de<br>septiembre<br>de 2025 | Salud ósea y ejercicio.                                                                                                                                                                                                                                                    | Walter Suarez                  | 2 horas Clase sincrónica                                            |
|                                                             | Martes, 7<br>de octubre<br>de 2025        | Ejercicio en la etapa de la menopausia.                                                                                                                                                                                                                                    | Ana Brochero                   | 2 horas Clase sincrónica                                            |
|                                                             | Martes 14<br>de octubre<br>2025           | Ejercicio en salud mental: depresión, ansiedad, estrés.<br>Pausas activas y ergonomía aplicada. Kinefilaxia e Higiene postural. Estrategias para prevenir el daño por sedentarismo. Ejercicios de oficina y autocuidado en ambientes laborales<br>Adaptación al ejercicio. | Estefania Malán<br>Cintia Nuss | 2 horas Clase sincrónica<br>2 horas Clase sincrónica<br>Cápsula (1) |
| <b>TALLER 3</b>                                             | Martes 28<br>de octubre<br>de 2025        | <b>Taller virtual sincrónico:</b><br>Diseño de rutinas de ejercicios adaptados a las limitaciones del paciente. Casos clínicos.                                                                                                                                            | Cintia Nuss                    | 2 horas, Clase sincrónica                                           |
| <b>Módulo 3</b><br>Bienestar integral y hábitos sostenibles | Martes,<br>4 de<br>noviembre<br>de 2025   | Concepto de bienestar integral: físico, emocional, social y espiritual.<br>Evaluación subjetiva del bienestar y estilo de vida.<br>Psicoeducación para el cambio de hábitos.                                                                                               | Carlos Wyszengrand Paul Dani   | 2 horas, Clase sincrónica.                                          |

|                                                                              |                                 |                                                                                                                                                   |                                              |                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Módulo 3</b><br><br>Bienestar integral y hábitos sostenibles              | Martes, 11 de noviembre de 2025 | Nutrición y ejercicio: alimentación consciente y salud metabólica. Hidratación y timing nutricional.                                              | Dr. Eugenio Viviani<br><br>Dr. Fernando Luna | 1 hora 30 minutos, Clase sincrónica<br><br>Cápsulas (2)<br><br>30 min Clase sincrónica |
|                                                                              | Martes, 18 de noviembre de 2025 | Sueño, descanso y rendimiento físico. Regulación del estrés y técnicas de recuperación activa.                                                    | Dr. Fernando Luna                            | 2 horas, Clase sincrónica.                                                             |
| <b>TALLER 4</b>                                                              | Martes 25 de noviembre de 2025  | <b>Taller virtual sincrónico:</b><br>Herramientas de motivación y adherencia Herramientas de evaluación de capacidad de ejercicio.                | Santiago Larrateguy                          | 2 horas Clase sincrónica<br><br>Cápsulas (4)                                           |
| <b>Módulo 4</b><br><br>Diseño de intervenciones y trabajo interdisciplinario | Martes, 2 de diciembre de 2025  | Fundamentos para el armado de programas de intervención. Ejercicio y promoción comunitaria Liderazgo en salud, comunicación y gestión de equipos. | Jason Aragón                                 | 2 horas, Clase sincrónica.                                                             |
|                                                                              | Jueves 4 de diciembre de 2025   | Ejercicio beneficio vs riesgo cardiovascular.                                                                                                     | Denisse de Dios                              | Cápsula (1)                                                                            |
| <b>TALLER 5</b>                                                              | Martes, 9 de diciembre 2025     | <b>Taller virtual sincrónico:</b><br>Medicina del deporte .Feedback grupal.                                                                       | Adrian Mahl                                  | 2 horas Clase sincrónica                                                               |
| <b>EVALUACIÓN FINAL</b>                                                      | Lunes 15 de diciembre de 2025   |                                                                                                                                                   |                                              | 2 horas                                                                                |
| <b>EVALUACIÓN FINAL Y ENTREGA DEL TRABAJO FINAL INTEGRADOR</b>               | Lunes 15 de diciembre de 2025   |                                                                                                                                                   |                                              | 2 horas                                                                                |

## PRESENTACIÓN DE PROFESIONALES



### **Lic. Santiago Larrateguy**

Kinesiólogo especializado en rehabilitación cardiopulmonar y metabólica, con una destacada trayectoria clínica, docente e investigadora. Coordina ensayos clínicos en el área de enfermedades respiratorias, liderando procesos de reclutamiento, aseguramiento de calidad y relación con patrocinadores. En el ámbito asistencial,

combina la atención de pacientes complejos con la formación de kinesiólogos a través de su método propio, Holistikoa, un enfoque integral que articula fisiología, entrevista motivacional, prescripción de ejercicio y gestión de la práctica profesional. Con amplia experiencia en diseño curricular, ha desarrollado cursos y mentorías para kinesiólogos que buscan especializarse en rehabilitación o abrir su propio consultorio. Es disertante habitual en congresos nacionales e internacionales, miembro activo de AAMR y ha sido parte del comité científico de su congreso anual.



### **Mag. Jason Miguel Aragón**

Jefe del Departamento de Actividad Física y Prescripción de Ejercicio – Dirección de Medicina de Estilo de Vida Saludable, Secretaría de Salud del Gobierno de Tamaulipas. Profesional especializado en salud pública, medicina preventiva y ciencias del ejercicio, con más de dos décadas de experiencia en diseño, implementación y evaluación de

estrategias para la promoción de la actividad física como agente terapéutico. Doctorando en Psicología de la Salud (UDG CUCS). Posgrado en Salud Pública y Medicina Preventiva. Licenciado en Kinesiología y Ciencias del Deporte. Profesor universitario. Cofundador del Colegio Mexicano de Medicina de Estilo de Vida (CoMeMEV). Ex presidente y vicepresidente de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RMUPS AC). Conferencista internacional. Investigador interdisciplinario. ORCID: 0000-0002-7997-1605.



### **Mg. Jeremías David Secchi**

Licenciado en Educación Física (UNCa), Profesor en Educación Física (UAP) y Master en Actividad Física y Salud (Universidad de León, España). Diplomado en Preparación Física, entrenador nacional de básquet y técnico ISAK. Profesor titular en UAP desde 2005, en cátedras como Fisiología, Anatomía, Deportes Colectivos, Basquetbol y Didáctica del Entrenamiento.

Expositor en congresos nacionales e internacionales sobre condición física, salud y evaluación. Coautor de múltiples artículos científicos y del libro "Estrategias para evaluar la condición física en niños y adolescentes". Premio a mejor trabajo de investigación (Sociedad Argentina de Pediatría, 2013). Integrante activo de equipos docentes, investigadores y organizador de capacitaciones.



### **Lic. Matías Asef**

Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia / Licenciado en Nutrición (Universidad Nacional de Córdoba). Posgrado en Rehabilitación Cardíaca Integral (UNLP). Formación en manejo integral de personas con obesidad (Fundación ConCiencia, nivel básico y avanzado). Diplomado en Diabetes y Nutrición (UCC). Experto universitario en prescripción de ejercicio

para personas con patologías metabólicas, cardiopulmonares y renales (IIICEFS). Posgrado en entrenamiento de la fuerza del adulto mayor (Metodología ViviFrail). Diplomado en Medicina del Estilo de Vida (UAP-SAMEV). Miembro activo de la Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida. Disertante a nivel nacional sobre actividad física y ejercicio físico en personas con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).



### **Lic. Gastón César García**

Profesor y Licenciado en Educación Física (ESEF – UNCa). Diplomado en Dirección Organizacional (UAI). Antropometrista ISAK nivel 2. Docente universitario en Argentina, España y Chile. Preparador físico especializado en rugby y hockey. Director de más de 10 proyectos de investigación. Autor de 32 publicaciones científicas y del libro "Estrategias para

la valoración de la condición física en escolares”. Creador del UNCa Test. Evaluador científico en revistas de Colombia, España, Suiza y Argentina. Capacitador nacional e internacional. Actualmente docente en universidades de Cuyo, Mendoza y Favaloro.



### **Dr. Carlos Wyszengrad**

Licenciado en Psicología (UBA). Posgrado en Psicoterapias Cognitivas (Fundación AIGLE). Doctorando en Psicología (UFLO). Coordinador del Posgrado en Coordinación de Grupos (Fundación FORO). Coautor del libro “El mundo del Adolescente Varón ¿está todo dicho?”. Capacitador docente y coordinador de

campañas del Ministerio de Salud Pública y Desarrollo Social (Programa de Salud Sexual y Reproductiva 2005–2009). Consultor de la Federación Argentina de Triatlón. Profesor titular y adjunto en materias de Psicología en UFLO, UAI y UCA. Capacitador de FUCAVI y FUNAJ. Coordinador de investigación en la Escuela Sistémica Argentina. Locutor y animador en eventos deportivos y coordinador de team buildings para empresas. Columnista en el programa Factor Running (Rock & Pop).



### **Dr. Eugenio “Toto” Viviani Rossi**

Médico Especialista Universitario en Nutrición. Vicepresidente y socio fundador de SAMEV (Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida). Coordinador del área de nutrición del estudio científico Microbiar Argentina. Codirector del posgrado de Suplementación Deportiva y Ayudas Ergogénicas (UNLP). Profesor

de Fisiología en la carrera de Nutrición de la UNLP. Director de CENI (Centro Educativo de Nutrición). Codirector del posgrado en Alimentación Basada en Plantas (Nutrinfo y UNLP). Codirector del posgrado “Plant-Based Diet y Deportes” (Nutrinfo). Especialista en Medicina del Estilo de Vida y practicante permanente de la misma.



### **Dra. Estefanía Malan Ernst**

Licenciada en Psicología (UAP), Máster en Neurociencias (España), Diplomada en Neuropsicología del Desarrollo (Uruguay) y Doctora en Psicología (Universidad Católica del Uruguay). Especializada en burnout, resiliencia y rendimiento deportivo. Adjunta en el Ministerio de Desarrollo Social de Uruguay.

Docente e investigadora en la Universidad Católica del Uruguay. Participa en congresos internacionales como disertante en psicología del deporte. Autora de artículos científicos en revistas internacionales, incluyendo *Frontiers in Psychology*. Premio al Mérito Académico (UAP, 2013).



### **Mg. Fernando Luna**

Magíster en Investigación Biomédica, Licenciado en Nutrición y Profesor de Educación Física. Docente en la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNLP. Miembro de la Comisión de Investigación del Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires. Codirector de los posgrados en Suplementación y

Ayudas Ergogénicas, Nutrición Vegetariana y Vegana, y Obesidad y Comorbilidades, todos dictados en la FCM de la UNLP.



### **Lic. Walter Suarez Carmona**

Investigador en la Universidad Pablo de Olavide en Sevilla y en el grupo de trabajo de ejercicio físico y obesidad de la SEEDO.

Grado en Fisioterapia y entrenador especialista en obesidad y diabetes.



### **Dra. Valeria Broder**

Cardióloga. Maestría en Medicina Vascular (UCC). Posgrados en Medicina de Estilo de Vida (LALMA) y Nutrición Basada en Plantas (UBA). Directora del Departamento de Medicina de Estilo de Vida en UAP y Jefa del servicio de MEV en el Sanatorio Adventista del Plata. Miembro honorario de SAMEV y profesora universitaria. Presidente del comité científico del 1º, 2º y 3º Congreso Argentino de MEV (UAP-SAP-SAMEV)



### **Prof. Ana Brochero**

Profesora de Educación Física (IPEF Córdoba, 1999)  
Especialista en Entrenamiento Físico Adaptado  
Co-creadora de la metodología de trabajo Be Fun Be  
Functional, implementada y enseñada en múltiples  
espacios de formación a nivel nacional  
Docente titular en las cátedras de Fisiología del  
Ejercicio y Práctica Docente en el profesorado de

Educación Física de Quality ISAD (2017-2023) Capacitadora y formadora de  
profesionales del movimiento, con cursos dictados en todo el país. Amplia experiencia  
en el diseño de programas de entrenamiento inclusivo y adaptado para poblaciones  
diversas. Especialmente mujeres mas 40. Promotora del ejercicio físico como  
herramienta de salud, inclusión y transformación social.



### **Lic. Cintia Leonor Nuss**

Licenciada en Kinesiología y Fisiatría. Docente  
universitaria con amplia trayectoria en la Universidad  
Adventista del Plata, desempeñándose como adjunta  
y jefa de trabajos prácticos en múltiples asignaturas  
relacionadas con la anatomía, fisioterapia, fisiología,  
kinefilaxia y educación física especial. Actualmente  
cursa la Maestría en Educación para Profesionales de

la Salud (Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires). Posee formación  
docente universitaria y múltiples posgrados en terapia manual, rehabilitación,  
pelviperrineología, medicina deportiva y neurorehabilitación. Disertante en jornadas y  
congresos nacionales.



### **Dra. Denisse de Dios**

Médica especialista universitaria en Cardiología (SAP-  
UAP).

Jefa de Residentes de Cardiología en el Sanatorio  
Adventista del Plata (2024-2025).